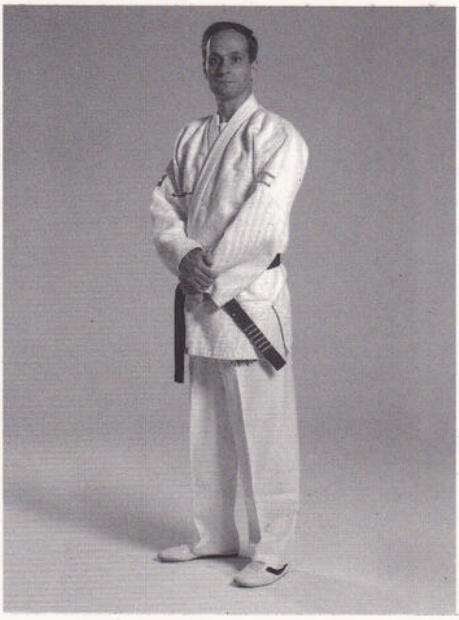
KOBI LICHTENSTEIN

KRAVMAGÁ

A FILOSOFIA da Defesa ISRAELENSE

2ª Edição

IMAGO



Natural de Rehovot em Israel, *KOBI LICHTENSTEIN* iniciou-se no Krav Magá aos três anos de idade, como aluno de seu criador, Imi Lichtenfeld, sendo um de seus mais graduados ativistas do mundo.

Ele foi um dos 13 alunos especialmente preparados por Imi para difundir o Krav Magá pelo resto do mundo.

Aos quinze anos já ministrava aulas em Israel e aos dezoito, recebeu a faixa preta. Integrou as Forças Armadas Israelense, participando de inúmeras missões especiais. Como instrutor ele foi responsável pelo treinamento de Krav Magá em toda a região centro-sul de Israel, ensinando milhares de alunos.

Em 1990, chegou ao Rio de Janeiro, autorizado pelo governo israelense e com a benção de seu mestre, para cumprir sua missão e desejo pessoal de Imi: divulgar, ensinar e formar instrutores na América do Sul.

KRAV MAGÁ

A FILOSOFIA da Defesa ISRAELENSE

KOBI LICHTENSTEIN

KRAV MAGÁ

A FILOSOFIA da Defesa ISRAELENSE

Imago

Copyright © Kobi Lichtenstein, 2006

Capa
Luciana Mello e Monika Mayer

Projeto Gráfico do Miolo
Obra Completa Comunicação

Fotos
Renato Neto

Assistente de fotografia
Luiz Eduardo e Celso Magalhães

CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

L676k Lichtenstein, Kobi, 1964-
Krav Magá : a filosofia da defesa israelense / Kobi Lichtenstein. – Rio de Janeiro : Imago, 2006
328p. : il.

ISBN 85-312-0990-0

1. Krav Magá. 2. Defesa pessoal. 3. Artes marciais. I. Título.

06-1272. CDD 796.8
CDU 796.8

Reservados todos os direitos. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida por fotocópia, microfilme, processo fotomecânico ou eletrônico sem permissão expressa da Editora.

2006

IMAGO EDITORA
Rua da Quitanda, 52/8º andar – Centro
20011-030 – Rio de Janeiro-RJ
Tel.: (21) 2242-0627 – Fax: (21) 2224-8359
E-mail: imago@imagoeditora.com.br
www.imagoeditora.com.br

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

"הקם להרגך השכם להרגו"

(התלמוד, מסכת ברכות נח' ע"א)

Esse livro foi escrito em memória do Imi (*sde-or*) Lichtenfeld, o criador do Krav Magá, e é dedicado a toda a família Krav Magá, a forma que Imi elegeu para se referir a todo aquele que se dedica à prática do Krav Magá.

Aproveito para prestar uma homenagem especial a minha esposa Sandra, assim como a meus filhos Ioav e Maayan, que representam a lembrança diária de tudo aquilo que vejo de bom no mundo.

Não poderia deixar de agradecer a Ana Luiza Sayão, Antonio Carlos do Nascimento Pedro, Carlos Frederico Carneiro, Cláudio Gonçalves de Oliveira, Ednaldo Candido, Jacques Eduardo Danon, Léo Miller, Márcio Hirszberg e a Renato da Costa, meus alunos e amigos, ao tempo dedicado a mim e ao Krav Magá.

A proposta desta obra é apresentar o Krav Magá como filosofia e opção de vida. Os golpes e ações descritos constituem alternativas para situações reais de violência.

Dentro do espírito desta proposta, é importante alertar que este livro não representa um manual didático. Suas fotos, descrições e explicações são meramente ilustrativas.

Para aprender Krav Magá, procure um instrutor habilitado.

Neste livro, a palavra "vítima" foi utilizada para designar uma pessoa que sofre uma agressão. Embora o termo carregue uma conotação negativa, de alguém que está em posição de desvantagem — que contraria toda a filosofia do Krav Magá — a palavra foi adotada apenas pela falta de um termo mais adequado.

Sumário

15 Apresentação

19 Imi Lichtenfeld (Z"L, o criador do Krav Magá

25 A criação do Krav Magá: por que Imi e por que em Israel

29 Krav Magá

37 A Federação Sul-Americana de Krav Magá

39 Treinamento Mental

41 Krav Magá: legítima defesa e direitos humanos

47 Tática de ataque — filosofia

49 Alguns cuidados na sala de aula

53 Movimentos fundamentais

149 Como usar um objeto para imobilizar ou se libertar de alguém

157 Defesa pessoal para mulher

167 Defesa para executivo

173 Defesa pessoal para crianças

177 Como empunhar uma faca: quatro técnicas básicas

205 Como se defender de mais de um agressor

209 Como se defender no chão

217 Como se defender de um ataque com bastão

225 Como se defender de uma ameaça com uma arma de fogo de porte

233 Como se defender contra dois agressores armados com faca e bastão

237 Militar

323 Reagir ou não reagir?

Apresentação

Israel, o país onde eu nasci, é cercado por inimigos e onde guerras e ataques terroristas fazem parte do cotidiano. Será que esta situação gerou medo em sua população? É possível viver nesse pedaço de terra?

Em 1967, com apenas 2 anos de idade, tive o "privilégio" de sentir meu primeiro *stress* no ar; era mais uma guerra para o Estado de Israel e a primeira para mim. Aquela que ficou conhecida como a Guerra dos Seis Dias.

Era uma guerra por um pedaço de terra menor do que a metade do estado do Rio de Janeiro. Israel foi atacado por inimigos de todos os lados, e um pequeno povo foi obrigado a lutar por sua sobrevivência.

Em 1973, já com 8 anos de idade, experimentei a minha segunda guerra, era a vez da Guerra do Yom Kipur.

Um pouco mais tarde, eu ainda não tinha nem 10 anos, recebi as primeiras aulas sobre explosivos. O esquadrão antibombas da minha cidade natal apareceu certa manhã na escola, passando de uma sala para outra, ensinando o que era um objeto suspeito, o que fazer e o que não fazer com ele. Expressões como "não tocar", "afastar-se" e "chamar o esquadrão antibombas", ficaram marcadas em minha mente.

Os ataques terroristas se sucedem; morre uma criança de 1 ano aqui, morrem outras três logo adiante, um avião é seqüestrado, mais uma bomba explode dentro de um ônibus. São vários mortos e muitos feridos. Mas a vida continua.

Em 1978, vivi minha terceira guerra e segui em frente. A rotina continua a mesma; um atentado aqui, troca de tiros na fronteira...

Meu pai, assim como boa parte da população israelense, ingressou voluntariamente na guarda civil. Eu o acompanhava em

patrulhas nas ruas do meu bairro, duas vezes por semana, para evitar um possível atentado.

Em 1982, foi a minha quarta guerra. Desta vez foi diferente, eu estava servindo às Forças Armadas israelenses.

O tempo passou e deixamos mais esta guerra para trás, mas os atentados continuaram, cresceram e evoluíram. Carros-bombas explodiam em cada canto do país, e quando era possível articular algum tipo de resposta para esses atentados, surgiam novos tipos. Primeiro os terroristas entravam com metralhadoras nas mãos em aeroportos ou em qualquer outro lugar com aglomeração de pessoas. Depois surgiram os homens-bombas, assim chamados os suicidas recheados de explosivos que se detonam com a intenção de maximizar o pânico e os danos morais, e fazer o maior número de vítimas possível.

Qualquer um que sobe em um ônibus circular em Israel é observado com suspeita. Mas, ainda assim, a vida continua! O israelense aprendeu que a única chance de ganhar esta situação de violência é enfrentando-a.

Mais tarde, no início dos anos 1990, depois de trabalhar no serviço de segurança nacional israelense, e pouco mais de vinte anos depois de presenciar a minha primeira guerra, eu cheguei ao Brasil. Foi quando me deparei, pela primeira vez, com a imagem que reflete a palavra *medo*. Encontrei uma população aterrorizada, que anda sem jóias ou roupas que representem riqueza e que carregam seus sapatos finos ou tênis de grife em sacolas de supermercado, para serem utilizados apenas no local de trabalho ou em algum evento social. Adolescentes não andam sozinhos nas ruas, mesmo durante o dia, e se locomovem levados por seus responsáveis de carro. As entradas dos prédios são cercadas de grades e os portões permanecem trancados. As pessoas vivem acuadas, e se abstêm de seu poder aquisitivo por conta de um atuar passivo.

Esta é uma situação estranha para mim, que nunca vivi aqui. Quando comecei a dar minhas primeiras aulas de Krav Magá, dizia aos meus alunos que não bastava culpar a segurança pública, mas que a própria população deveria fazer alguma coisa, tomar alguma atitude; mas eles não me entendiam, me olhavam como se o conceito fosse estranho e absurdo.

Este foi o meu primeiro conflito cultural no Brasil. Hoje, quinze anos depois, consigo entender os motivos das minhas dificuldades e foi esta compreensão o meu grande estímulo para escrever este terceiro livro.

Em Israel, aprendemos que a despeito de todo o perigo e os riscos, devemos enfrentar a situação para vencê-la. Lá, as crianças com 1 ano de idade aprendem o que não fazer, e com o tempo, aprendem o que devem fazer, seja dentro das escolas ou através de campanhas públicas que utilizam o rádio, a televisão ou qualquer outro meio de comunicação.

Devemos aprender sobre o inimigo, saber do que ele é capaz, para então conhecer o que é preciso para enfrentá-lo.

Também é importante entender que existem alternativas ao nosso modo de vida, é preciso considerar que ele pode ser alterado. Para isso é preciso deixar de lado o medo de uma situação que talvez nunca se materialize. O medo não trará uma solução. É necessária uma postura firme, viver a vida com a cabeça erguida, e quando existir perigo, este deve ser enfrentado com a melhor solução possível.

Foi com este espírito que escrevi este livro, para mostrar a todos, população civil, policial ou militar, que existe uma resposta para a violência que pode ser usada por qualquer um.

Não é preciso ser um especialista em algum tipo de arte marcial para enfrentar a violência, é possível enfrentar os problemas com autoconfiança. Com certeza, os profissionais da área de segurança irão encontrar respostas simples para situações complexas.

Certa vez, durante uma apresentação para as Forças Armadas brasileiras, um general me cumprimentou pelas respostas simples e objetivas para situações, que até então não haviam encontrado soluções, ou então eram muito complexas e de difícil execução.

Espero contribuir para mudar o ponto de vista do leitor, trazendo uma nova abordagem para enfrentar situações de perigo. Ainda sou muito jovem para julgar qual é o caminho perfeito, mas todos nós temos de concordar que a maneira com que vivemos a realidade brasileira de hoje não é mais tolerável. Este livro não tem o objetivo

de estimular o leitor a reagir contra a violência, mas, sim, mostrar que existe uma forma mais adequada de fazê-lo. Tenho certeza de que isto poderá elevar a qualidade de vida de todos.

Kobi Lichtenstein

Imi Lichtenfeld (Z"L), O Criador do Krav Magá

Imi Lichtenfeld era uma pessoa de grande visão, sensibilidade, atitude e sabedoria, e que acreditava no potencial do ser humano. Iluminado entre os iluminados, ele enxergava além da realidade, percebia no que ela poderia se transformar.

Para ele a condição humana igualava a todos. O fraco era apenas aquele que não enxergava a própria força, e para garantir o que considerava o direito primário de todos, criou e desenvolveu um método que permitisse a qualquer um garantir a própria integridade física e moral. Os instrumentos básicos de seu método estão ao alcance de qualquer um: o corpo, a mente e a alma.

Imi tinha uma natureza humanitária, além de ser um visionário. Por isso abraçou sua causa com todas as forças e nunca perdeu a fé no ser humano, apesar de todos os horrores que experimentou nas inúmeras batalhas que enfrentou.

Tratou seus alunos como um pai, amando, respeitando, educando e ajudando centenas deles. Sua obra ganhou vida própria, disseminada pelo mundo por seus discípulos, onde salvou, salva e ainda salvará muitas vidas, nascida da determinação e genialidade de um pai; luz de vida na escuridão da violência.

Ele nasceu em 26 de maio de 1910 em Budapeste, que era o centro do Império Austro-Húngaro. Cresceu e se criou em Bratislava, capital da Eslováquia.

As bases que fundamentaram sua educação em família foram a lei, a medicina e o esporte. Seu pai, Samuel, foi inspetor da polícia secreta local, tendo sido condecorado por ter o maior número de

prisões; além de ter sido instrutor de defesa pessoal da polícia secreta, onde ensinava técnicas de imobilizações.

Aos 10 anos começou a treinar com seu pai, dando os primeiros passos no mundo da defesa pessoal. Incentivado pela família, começou a praticar várias modalidades esportivas e já em 1928 e 29, aos 18 anos, venceu vários campeonatos europeus de luta livre greco-romana e boxe. Na década seguinte, concentrou-se na luta livre greco-romana como instrutor e atleta, conquistando várias medalhas em competições nacionais e internacionais. Uma de suas diversões preferidas era atravessar o gélido Rio Danúbio de uma margem a outra, competindo com os amigos e sempre ganhando, fato que sempre lembrava com carinho e orgulho, muitas décadas depois, ao sentar em sua cafeteria preferida em Israel com seus alunos.

A partir de meados dos anos 1930, a vida em Bratislava já não era a mesma. Pouco a pouco, grupos fascistas e anti-semitas ganhavam espaço e transformavam a vida do país. Imi então assumiu o dom com o qual nascera e tornou-se líder de um grupo de resistência que lutava contra grupos fascistas e nazistas. Entre 1936 e 1940, participou de violentos confrontos de rua, sozinho ou em equipe. Imi e seus companheiros enfrentaram centenas, milhares de inimigos, em uma guerra cruel e desigual. Os combates eram sangrentos; sem regras ou respeito, onde um descuido significava a morte e a vitória garantia a sobrevivência por mais um dia. Durante quatro anos, diariamente, combatia centenas de inimigos como minoria, ao mesmo tempo em que cultivava e planejava tornar real o desejo de migrar para a Terra Prometida, Israel. Todos esses acontecimentos e vivências pessoais de Imi serviram para fortalecer seu corpo e seu espírito, preparando-o para acontecimentos que ainda estavam por vir, e plantaram as sementes que germinariam e criariam o Krav Magá.

Em 1940, Imi deixou sua terra natal, família e amigos e ingressou na última embarcação que conseguiu escapar das garras nazistas na Europa, chamada "Pencho". Não passava de uma simples balsa, adaptada para transportar pessoas que deixavam a Europa rumo a Israel, atravessando a linha da rigorosa Marinha Britânica que dominava a região, até então chamada Palestina. A embarcação, que foi improvisada para receber algumas dezenas de pessoas; alojou centenas, de todas as idades, na tentativa de chegar à sonhada terra de

seus ancestrais. Por falta de espaço, a quantidade de comida e água potável era limitada, equivalendo o valor de cada grão de arroz a seu peso em ouro. Várias vezes, Imi mergulhou na água gelada para salvar a vida de passageiros que caíam do barco ou para recuperar um valioso saco de comida. Essas "aventuras" lhe causaram uma forte inflamação no ouvido que quase o levou à morte.

Após uma explosão na caldeira da embarcação, quando ela estava perto das Ilhas Gregas, sua ajuda novamente se fez necessária. Junto com alguns colegas ele remou e nadou para pedir auxílio e, após quatro dias e noites de grande esforço, chegou em terra firme, para ser capturado e enviado para Alexandria pelo exército inglês, em grave estado de saúde que requereu várias cirurgias.

A Marinha Britânica descobriu o "Pencho" e o rebocou de volta para o ponto de partida. As histórias dessa balsa e seus passageiros ficaram famosas, descritas no livro *A Odisséia*, de John Birman.

Recuperado, juntou-se ao exército local que lutava ao lado do exército britânico. E foi assim que Imi travou suas primeiras batalhas no Oriente Médio; na Líbia, Síria, Líbano e Egito. Até que em 1942, em reconhecimento por serviços prestados, recebeu permissão para entrar em Israel, onde começaria uma nova fase de sua vida.

A chegada ao Estado de Israel representou para Imi apenas mais um passo em sua trajetória, e realização de um sonho pessoal. No entanto este "pequeno passo" seria um marco, que influenciaria e direcionaria toda a história do povo judeu no Estado de Israel. Já nesta época, meados de 1942, existiam movimentos de defesa organizados em três grupos: Haganá ("A Defesa"), Hetzel (Organização Militar Nacional) e Lehi (Para Independência do Estado de Israel), que lutavam para garantir a sobrevivência dos judeus que ali viviam, principalmente contra os Fedahinim, bandos de criminosos muçulmanos que saqueavam, seqüestravam e matavam com requintes de crueldade.

Na sua chegada, foi reconhecido por seus antigos companheiros que lutaram sob sua liderança nos grupos de resistência europeus, que prontamente o apresentaram ao chefe da Haganá, Ytzhak Sadeh, que o nomeou de imediato como responsável na capacitação física e técnica para combate de sua organização. Em particular, treinou os grupos de elite da Haganá, a Palmach e a Pal-Iam. Esta última foi a

base para a formação dos grupos de elite das Forças Armadas israelenses anos depois.

Com a criação do Estado de Israel, Imi tornou-se instrutor-chefe de preparação física e Krav Magá do Tzahal, as Forças de Defesa do Estado de Israel (IDF), que no início eram restritas a grupos de elite e, posteriormente, alcançaram toda a escola de preparo físico das Forças Armadas. Os melhores soldados dos melhores grupos de elite foram treinados pelo próprio Imi, e eram pessoas que, com a técnica, habilidade e coragem, mudaram o destino das operações e guerras que ali iriam acontecer.

Saindo da ativa como instrutor do Tzahal, tornou a técnica do Krav Magá disponível para o mundo civil, tornando-o eficiente e acessível para todo e qualquer ser humano; independente do porte físico, gênero ou idade. Para isto, criou dois centros de treinamento, um na cidade de Tel Aviv e outro em Natanya. Neste processo de "abertura", Imi selecionou um pequeno grupo entre os melhores alunos que iriam se tornar os responsáveis pelo Krav Magá no futuro, e fundou, em 1978, a Associação de Krav Magá em Israel.

Mais que um soldado de elite nato, mais que um civil e patriota exemplar; Imi foi o verdadeiro homem do mundo; prático e objetivo no seu dia-a-dia, filósofo em sua alma, buscando valores universais de vida.

Sem ilusões, conheceu todas as faces da violência; os confrontos, seus custos, suas conseqüências. Repetia sempre que, se fosse possível sair correndo e evitar um confronto que pudesse comprometer a própria vida e a de outros, esta seria a opção preferível.

Imi criou uma técnica de defesa pessoal bem peculiar, para ser utilizada em momentos em que a vítima se encontra encurralada e a única opção de sobreviver é a reação. Quando questionado sobre a diferença entre sua técnica de combate e as outras artes marciais, ele costumava responder algo como: "nós não fazemos nada estético, todos os nossos movimentos são leves, econômicos e lógicos. O movimento deve acontecer como um reflexo natural." Foi examinando as reações instintivas do seu corpo em cada situação que nasceu o Krav Magá. Para Imi o Krav Magá não era uma simples defesa

pessoal, tinha um sentido mais amplo, representava um caminho de vida. Ele tentou passar para seus alunos o segredo da sobrevivência em qualquer situação, e não somente para casos de agressão física. Repetia sempre: "Não é suficiente fazer Krav Magá, deve-se entender o Krav Magá."

Durante sua vida, viu unidades de elite e serviços secretos do mundo inteiro adotarem a sua técnica, e foi procurado por exércitos dos quatro cantos do mundo para ministrar palestras e demonstrações, transmitindo sua sabedoria para muitos.

Imi faleceu aos 89 anos, deixando um legado de milhares de discípulos, filhos órfãos que sempre procurarão entender a sabedoria do pai: a família Krav Magá. Ele deixou uma herança filosófica e prática, com a gratidão das inúmeras vidas que salvou, militares, policiais e civis do mundo inteiro e das que ainda serão salvas nas próximas gerações. Ele mudou o significado sobre o termo defesa pessoal e sobrevivência.

Em documento oficial de "Honra ao Mérito", o chefe do Estado-Maior das Forças Armadas escreve que, desde os tempos da Haganá e Palmach (grupo armado da Haganá), passando por todos os anos do Tzahal, a capacidade de guerrear e o potencial pessoal foram os alicerces da qualidade do guerreiro israelense, e não houve ninguém mais responsável por este resultado, por esta conquista, que Imi Lichtenfeld. Na mesma carta é dito que a qualidade do Krav Magá é resultado do valor humanitário de Imi que é estruturado na simplicidade, objetividade, autocontrole, segurança máxima no treinamento e combate, honestidade e respeito para com o adversário, mesmo ele sendo um inimigo.

Em carta escrita pelo Ministro da Educação e Cultura, Zvulum Amer, é reconhecida a importância da preparação da juventude israelense para enfrentar a violência do dia-a-dia. O Ministro então agradece à Imi pela criação de técnica tão eficiente, qualificada como Mérito Azul e Branco. Azul e Branco é um termo usado em Israel para pessoas que honram o país, e são as cores da bandeira de Israel.

O Primeiro-Ministro Ytzhak Rabin Z"L declarou que: "Imi Lichtenfeld é a tradução de tornar um soldado ou comandante israelense capaz, sendo estes uma parte em evidência do sucesso das operações do Tzahal."

"Krav Magá não é só a arte de defesa pessoal, é também um caminho de vida e visão sobre o mundo", disse um aluno; e Imi respondeu: "Krav Magá é também uma família".

Assim Imi idealizava a sua obra.

A Criação do Krav Magá: Por que Imi, por que em Israel?

O Krav Magá surgiu como o resultado natural da fusão de duas histórias, a história de Imi e a do Estado de Israel, representando a resposta, oferecida por um líder nato para auxiliar uma minoria — cercada por inimigos — a continuar lutando por sua sobrevivência dentro de um cenário de guerra.

Desde muito pequeno e ainda no âmbito familiar, Imi aprendeu a importância de atuar dentro da sociedade. Seu pai, um policial dedicado e instrutor de combate da polícia secreta, não media esforços para realizar sua missão, tendo sido condecorado por ser o inspetor que mais efetuou prisões em seu país. O que era certo e errado e o dever e o prazer de ajudar ao próximo foram valores básicos na sua formação.

Como atleta, buscava superar os limites de seu corpo e como guerreiro, concluiu que as técnicas de defesa e combate que existiam não atendiam às necessidades do cotidiano nas ruas. As técnicas das academias ou dos ringues de competições de nada valiam em situações reais de confronto.

Muitas vezes, acompanhando seu pai no trabalho como instrutor de combate, sugeria uma pequena variação em um movimento, acrescentando um detalhe aqui, outro ali, e era sempre ouvido por seu pai, que testava suas sugestões. Os resultados destas pequenas sugestões tornaram-se evidentes no dia-a-dia do trabalho da polícia, aumentando a eficiência e diminuindo riscos. Os movimentos tornaram-se mais curtos e instintivos e o tempo de preparar um agente para operar em cenário real diminuiu.

Nos anos 1930, com o fascismo e o nazismo crescendo na Europa, as ruas se tornavam cada vez mais violentas, e a vida tinha de ser defendida em confrontos sangrentos quase que diários, enfrentando dezenas de inimigos ao mesmo tempo, muitas vezes sozinho, experimentando a realidade onde muitos se feriam, muitos morriam e poucos sobreviviam. Imi tornou-se líder de grupos de resistência que tinham como arma apenas o próprio corpo, e como combustível, a teimosia em não ser abatido.

O Oriente Médio, dos anos 1940 era dominado pelo mandato britânico, que estabelecia regras claras e duras, usando de força bruta para controlar a região e manipulando os grupos que ali viviam, provocando discórdia entre eles. Os ingleses proibiam a posse ou uso de qualquer tipo de arma dentro do território então conhecido como Palestina. A violência imperava, principalmente devida à ação dos Fedahinim, que saqueavam, estupravam e matavam com requintes de crueldade a população local e aqueles recém-chegados que conseguiram escapar da Europa nazista para novamente se encontrarem sob dominação opressora e tornarem-se alvos indefesos da violência desta época tão perturbada da história da humanidade.

Foi este o cenário que Imi encontrou quando chegou a Israel, carregando consigo a experiência de anos de batalhas. Era esta experiência que o recomendava para a missão de preparar os grupos de defesa que se organizavam para defender a população judaica na Palestina. Ele tinha que capacitar estes grupos de defesa, em pouco tempo, para enfrentar inimigos bem armados e mais numerosos, garantindo a sobrevivência de um povo sofrido, desgastado, mas disposto a lutar. Para isso, teve de transcender tudo o que já havia experimentado, desde as técnicas aprendidas em sua juventude ou com seu pai (que eram utilizadas pela polícia secreta de seu país de origem), às utilizadas nos confrontos contra os nazistas na Europa e às empregadas nas guerras travadas junto do exército britânico.

Seu conhecimento era baseado na realidade de vida e morte, sem a proteção de regras. Sabia o que não funcionava na prática e, aos poucos, considerando os movimentos naturais e instintivos de seu corpo, procurou aproveitá-los como técnica de defesa, tornando-os mais rápidos, simples e curtos. Este princípio foi o diferencial que garantiu a eficiência do método em campos de batalha.

O desafio havia sido vencido: o povo sobreviveu, conquistou a independência, construiu um país, defendeu-se de todas as invasões territoriais. Mesmo cercado de inimigos e também contra ameaças terroristas, o mal do novo século.

Krav Magá

O Krav Magá foi criado em 1942 para capacitar os grupos de defesa que lutaram pela independência do Estado de Israel, e também para preparar a sua população para enfrentar a violência que lá existia.

Como toda arte, o Krav Magá partiu de uma idéia que nasceu, tomou forma, desenvolveu-se e se perpetua com os seguintes princípios:

- Idéia gestora: todo ser humano deve ser capaz de defender a própria vida.
- Forma: conjunto de técnicas de defesa pessoal.
- Desenvolvimento: a partir dos movimentos naturais do ser humano, aperfeiçoados com técnicas baseadas nas leis da física, que multiplicam a potência e eficiência dos golpes, que são dirigidos aos pontos sensíveis do agressor.
- Toque de genialidade: simplicidade.
- Perpetuação: uma fórmula de sobrevivência em um mundo violento, transmitida de modo responsável por instrutores capacitados.
- Resultado: uma filosofia de defesa pessoal simples, rápida e objetiva; que apresenta respostas para qualquer tipo de agressão.

Enxergar o óbvio é privilégio de poucos. Em geral, as respostas para os problemas mais complexos estão à nossa frente, como que zombando do nosso desespero cego. Imi tinha este privilégio. Ele enxergou, formulou, experimentou e ensinou. E aqui estamos nós, perpetuando sua descoberta através deste livro: documentando a fórmula do Krav Magá, mostrando o óbvio, explicando o simples.

Muitos identificam o Krav Magá com uma técnica de arte marcial, procurando compará-lo ou classificá-lo como uma derivação de outra técnica.

Krav Magá não é arte marcial, ele é a única técnica reconhecida mundialmente como arte de defesa pessoal e não como arte marcial. O ponto de partida é a defesa, não existem regras ou competições, não constitui uma modalidade esportiva, não utiliza movimentos coreográficos, nem mesmo bonitos. A intenção é a pura defesa pessoal: permanecer vivo depois de ser agredido.

A dificuldade para enxergar o óbvio leva a associação das técnicas do Krav Magá com as técnicas mais conhecidas, um mecanismo automático de racionalizar qualquer coisa; comparando o desconhecido com o já conhecido.

As características das técnicas do Krav Magá possibilitam e tornam legítimo o conceito da Defesa Pessoal, definindo-o como verdadeiro em âmbito universal. Quebrar a "lei do mais forte" valida sua aplicabilidade para todos, independente de sexo, condicionamento físico ou idade. Para cada tipo de situação de agressão, existem várias defesas possíveis, permitindo que cada um escolha a opção mais apropriada como resposta para uma situação real de violência.

Elaborados como método científico, os movimentos de ataque e defesa são baseados nos movimentos naturais do corpo humano, aperfeiçoando-os para:

Na defesa, cobrir a maior área possível e torná-los rápidos e instintivos, bloqueando ou desviando a agressão;

No ataque, aumentar a potência dos golpes, diminuindo trajetórias e buscando atingir os pontos sensíveis do corpo humano, independente do tamanho do agressor.

É necessário aprender a visualizar um ataque, e para isso, procuramos estimular a pensar no ataque como se estivéssemos assistindo a um filme, no qual seria possível avaliar os movimentos do agressor em "câmera lenta", analisando cada "quadro" do filme. O ideal é projetar a ação do agressor a partir do primeiro movimento, visualizar o "filme" a partir de seu primeiro "quadro".

O movimento de defesa e o de ataque devem acontecer simultaneamente, diminuindo as chances do agressor efetuar um segundo ataque. O *tempo* deve ser utilizado a favor da defesa, e os movimentos

devem ser simples, para facilitar a sua execução em uma situação real de violência, quando a adrenalina dificulta a reação.

Os golpes foram desenvolvidos com base nas leis da física, para aumentar a sua força, utilizando a transferência de peso e a força da explosão. A física diz que *força é igual a massa multiplicada pela aceleração.* O golpe transfere para o alvo aproximadamente dois terços do peso do corpo, imprimindo muito maior força como se fosse aplicado apenas com o membro que está golpeando, e parte em direção ao alvo com velocidade máxima, como uma mola contida que é liberada; a velocidade não vai aumentando durante o percurso, já sai com velocidade máxima: é a força da explosão.

Como técnica de ensino, o instrutor ensina os movimentos "quadro" a "quadro", tornando o aprendizado muito simples. Nas aulas se aprende quando, como e onde atingir. Com simulações de situações reais, o aluno treina para enfrentar a violência do cotidiano. Exercícios didáticos estimulam os sentidos a perceberem o que acontece em volta e treinam, exaustivamente, os movimentos instintivos, que são automaticamente deflagrados, independente do estado emocional daquele que se defende.

Ao contrário do tradicional pensamento filosófico, que está geralmente associado a teses e teorias, o Krav Magá se inspira na prática. Acontece de modo empírico, em que cada um, através de técnicas corporais, absorve o conhecimento que é assimilado intensamente, já que ele não é explicado mas sim experimentado. As potencialidades pessoais são reveladas e se transformam em estímulo para a superação, não só física, mas em todos os aspectos do ser humano. Cria-se então um caminho de vida competitivo, no qual o aluno compete com ele próprio e alcança suas metas por seus méritos.

Aos poucos, as pessoas se surpreendem com sua própria evolução. Percebem sua capacidade de realizar movimentos e esboçar reações das quais julgavam ser incapazes. A partir daí, tudo começa a funcionar, a mente e o corpo se unem e trabalham em conjunto. A autoconfiança e o autocontrole são os resultados alcançados de forma prática após um curto período de treino, e vai se desenvolvendo dentro de cada um, fortalecendo e equilibrando, vencendo barreiras criadas pelo medo e a insegurança.

A atitude de procurar aprender *defesa pessoal* é um ato de coragem do cidadão que deixa a passividade para assumir sua posição na sociedade, pois *"só tem quem bate porque tem quem apanha"*. A postura do cidadão que assume a responsabilidade por sua própria segurança é a essência presente no vencedor, naquele que busca soluções inteligentes, em vez de se limitar a reclamar e sentir pena de si mesmo.

A sensação criada pela autoconfiança é libertadora, e decorre da depreensão de que todos nascem com as mesmas ferramentas, e, portanto, não é preciso submeter ou ser submetido para adquirir respeito. E a vida segue, sob uma nova ótica, com uma nova postura e com direção definida.

Este despertar para as próprias possibilidades é empreendedor; o aluno cresce na vida profissional e/ou de estudante, investe no próprio condicionamento físico levando uma vida mais saudável, gerenciando problemas e ansiedades com mais tranqüilidade e, como conseqüência de tudo isso, melhora sua qualidade de vida.

Aqueles que nunca praticaram nenhum tipo de arte marcial ou defesa pessoal resistem à idéia de aprender, alegando ser esta uma atitude "primitiva", repetindo o chavão, que denota passividade, "violência gera violência".

Ser atacado é uma violência, mas não se defender é uma violência ainda maior. A defesa pessoal não pode ser percebida como um ato de violência, mas sim como uma atitude de valorização da própria vida. Ela deve ser compreendida como um ato de educação: respeite para ser respeitado, semelhante a uma das leis básicas da física enunciada como "para toda ação existe uma reação".

Acima de tudo, a defesa pessoal é um direito garantido por lei.

A didática de aula segue um conjunto de regras que criam dificuldades e incentivos que trabalham os quatro princípios do Krav Magá. As situações criadas no dojô devem obedecer a regras que direcionam o aluno para absorver estes princípios espontaneamente. O processo é interno e começa a acontecer após poucos meses de treino. O despertar acontece e é um ganho eterno, que permanece mesmo se os treinamentos forem suspensos. Mas é claro que a continuação dos treinos desenvolve e amplia estes princípios e seus benefícios, que são apresentados a seguir.

Coragem

Deixar uma postura passiva diante da violência é o primeiro passo e requer coragem. Enfrentar os obstáculos, não importando a sua dimensão, é o objetivo daquele que procura o Krav Magá. Sem a predisposição para enfrentar um ataque não será possível esboçar qualquer reação para a defesa. Por isso a *coragem* para, em primeiro lugar, procurar aprender como se defender.

Equilíbrio Emocional

Controlar as emoções, fazendo com que a coragem se sobreponha ao medo, permitindo a reação ante uma ameaça. O *equilíbrio emocional*, é essencial para se dominar uma situação de risco real. É uma luta interna entre emoções, em que o prazer da vitória vence o medo da derrota.

Paciência

Para muitos, este é o maior obstáculo. O imediatismo é um aliado do fracasso pessoal, uma desculpa preguiçosa para parar de lutar, não importando qual seja a meta. Uma mudança de postura em relação à vida e a si próprio acontece gradativamente, com o tempo. O aprendizado das técnicas deve ser acompanhado de crescimento pessoal, ou se torna vazio, sem conteúdo. As técnicas devem ser totalmente absorvidas em seus pequenos detalhes, que muitas vezes parecem simplórios e banais, mas são o segredo para uma reação de sucesso. A *paciência* é um princípio que requer visão e inteligência.

Respeito

Respeitar o próximo e a si mesmo é um princípio primário em qualquer sociedade. É direito e dever de qualquer um; e aprender a se defender é pré-requisito para que este ideal aconteça. Aprender a se defender é fundamental para exercer o direito de ser respeitado.

As barreiras físicas e psicológicas incluídas no treinamento cobram do aluno a preparação espiritual baseada nos quatro princípios.

O nome "Krav Magá", muitas vezes é confundido com a expressão Kravot Magá, cuja tradução literal da língua hebraica significa "combates de contato". Na realidade, Kravot Magá é uma expressão criada nas Forças Armadas de Israel para classificar "combates a curta distância". Traduzir Krav Magá como "combate a curta distância", é reduzir o significado da obra de Imi.

Estes combates (kravot é o plural de *krav* em hebraico) podem acontecer entre veículos blindados, entre soldados armados ou um combate corpo-a-corpo, sem o uso de armas. *Krav* significa combate de qualquer tipo e Magá significa contato de qualquer espécie; mas combinadas formam uma expressão cuja tradução mais próxima seria "combate de defesa", significando a reação da vítima e sua forma de combater uma agressão logo após o primeiro ataque".

A história do Krav Magá se confunde com a história de seu criador, na qual a "criatura" assume caráter universal e atemporal, perpetuando o ideal e respondendo aos anseios de seu criador com louvor.

Sempre que alguma técnica de arte marcial foi criada e desenvolvida, tinha como ponto de partida o ataque, e significava uma metodologia para ser usada em guerra, daí o nome "marcial". O Krav Magá nasceu do conceito de defesa pessoal e tinha como objetivo criar uma solução para o indivíduo defender sua própria vida, mesmo em uma situação desigual. É bom lembrar que na Europa dos anos 1930 e 40, a população civil não tinha quem a defendesse da violência diária daquele momento. As minorias eram perseguidas, espancadas e mortas. Poucos enfrentavam e muitos apanhavam e morriam. Morriam sem saber que tinham a alternativa de defender sua própria vida. Eles não sabiam *como*, nem com *o quê*.

Imi cresceu neste cenário, mas nasceu dotado de força física e espiritual extremamente elevada. Foi esportista e campeão em diversas modalidades de artes marciais. Mas na sua luta diária, percebia que as técnicas que existiam não funcionavam, principalmente para aqueles com menor força física. Inconformado, decidiu responder às perguntas *como* e *com o quê* seria possível se defender. *Com o quê* era uma resposta fácil, por ser a única possível: com o próprio corpo. *O como* foi sendo criado e desenvolvido a partir da primeira resposta, o corpo humano, e a certeza que só faltava o *manual* para utilizá-lo de forma eficiente. Um pensamento luminoso e ao mesmo tempo tão

simplório, mas que surpreenderia a todos pela grandeza do significado e o que representa para a nossa realidade, um ensinamento de *como* e *com o quê* defender a integridade física e a vida, independente do tamanho e da força que nos ameace.

O Krav Magá tomou forma como método, filosofia de defesa e didática de ensino em meados dos anos 1940 em Israel, através do trabalho incansável de Imi, sempre à frente dos grupos de resistência. Um caminho de vida para o homem dos novos tempos, com soluções para qualquer tipo de violência, armada ou não, inclusive, contra ameaças terroristas. Os movimentos de resistência judaica, na Europa nazista da Segunda Guerra Mundial, foram o seu berço, mas ele se desenvolveu e amadureceu em Israel, sendo utilizado pelos grupos de defesa que ali existiam e, com a independência do Estado em 1948, tornou-se a filosofia de defesa adotada pelo Tzahal, forças de defesa do Estado de Israel, polícia e serviço secreto. No início, era restrito aos grupos de elite militar e, a partir de 1964, foi liberado o ensino para os militares em geral e para a população civil dentro do Estado de Israel.

E foi neste momento que o criador, com a preocupação de perpetuar a sua obra disseminando-a para o resto do mundo e para as próximas gerações, selecionou um pequeno grupo que seria treinado e preparado especialmente para este fim, do qual mestre Kobi teve a honra de participar. Na década de 1980, a difusão do Krav Magá pelo mundo foi permitida, e vários países, como Estados Unidos, França e Inglaterra, solicitaram cursos para grupos de elite, que foram realizados com grande sucesso e aceitação.

A Federação Sul-Americana de Krav Magá

Com o objetivo de resguardar a qualidade de ensino do Krav Magá na América do Sul, várias medidas foram criadas e são mantidas pela Federação, e estão direta e indiretamente relacionadas a todos os alunos de Krav Magá, na intenção de evitar qualquer desvio de conduta de seus alunos ou instrutores. Para controlar e legitimar o conjunto destas medidas criou-se a Federação Sul-Americana de Krav Magá, a FSAKM; que tem ainda a função de divulgar, organizar eventos, formar e supervisionar seus instrutores.

Hoje, a FSAKM tem 45 instrutores registrados, que têm pelo menos quatro anos de prática com alto índice de aproveitamento e passaram por um rigoroso processo de seleção, incluindo testes psicotécnicos, testes técnicos e físicos e concluíram o curso preparatório com duração média de seis meses, abrangendo aulas de:

- Anatomia
- Fisiologia
- Alimentação e Nutrição para Atletas
- Primeiros Socorros
- Didática Esportiva
- Didática de Artes Marciais
- Didática para Krav Magá
- Filosofia de Artes Marciais
- Segurança nos Treinos e
- Marketing

Uma Federação ativa e presente é o diferencial que coloca a família do Krav Magá no mesmo patamar dos cidadãos idôneos que enfrentam adversidades com altivez e responsabilidade, respeitando

ao outro e a si mesmo, fazendo a diferença na sociedade. Aprendendo técnicas de defesa pessoal, o indivíduo aprende a desenvolver seu potencial de modo construtivo, pois se sente seguro e capaz; constrói seu caminho de vida segundo padrões de valores, entendendo que para toda a ação existe uma reação, e o desfecho de cada dia, depende da forma como nos posicionamos, de forma ativa ou passiva, na construção do futuro.

Krav Magá é uma marca registrada no INPI, e o seu uso no Brasil sem a devida autorização é crime federal. A marca foi registrada para resguardar o nível técnico e ético da prática do Krav Magá, respeitando a filosofia idealizada por seu criador, Imi Lichtenfeld (Z"L) e introduzido no Brasil pelo Mestre Kobi Lichtenstein, que assumiu o compromisso de transmiti-lo para as gerações futuras com a mesma qualidade e verdade que ganharam o mundo; com o orgulho de ter salvado milhares de vidas e a promessa de salvar muitas outras, talvez a sua...

Treinamento Mental

Algumas de suas técnicas, Imi chamou de *Treinamento Mental*. Imi sempre dizia: "Um quarto da capacidade de reação pode ser adquirida ao se deitar." Ao pensar no ato da agressão, conseguimos estudar a situação e planejar a reação. Os movimentos depois de esboçados mentalmente permanecem arquivados no subconsciente, e serão recuperados rapidamente quando se fizerem necessários.

O Krav Magá divide o momento de perigo em quatro etapas seqüenciais:

- A percepção: suspeita-se que haja perigo no ambiente. Este exercício nos torna mais alertas para a detecção de ameaça.
- Identificação: identificar a ameaça, de onde vem, de que forma, quem e quantos são os agressores, e ainda qual é o nível de risco.
- Decisão: escolher como reagir, planejando cada movimento passo-a-passo.
- Execução: imaginar realizar os movimentos de defesa e contra-ataque, em um só golpe ou uma seqüência deles.

Para treinar percepção, identificação e decisão, o aluno enfrenta um ataque imaginário em uma situação fictícia comum ao seu cotidiano. É importante realizar o treinamento mental por etapas e aumentar gradativamente a complexidade da agressão.

O treinamento mental se realiza no imaginário, visualizando uma agressão, decidindo qual e como será a reação.

Este treinamento deve ser iniciado em uma primeira etapa a partir de uma posição totalmente relaxada, na qual o agressor seria percebido, identificando claramente qual será a eventual forma da

agressão e imaginando qual seria a reação e depois avaliando se ela teria sido a mais adequada. O recomendado é que nestas "simulações imaginárias" os golpes aplicados sejam simples, como chutes, golpes de boxe e estrangulamentos.

Em uma segunda etapa, tente transpor as situações fictícias de agressão para ambientes diferentes. Na terceira etapa, imagine mais de um agressor, enfrentando um de cada vez. Nas próximas etapas, você poderá voltar aos exercícios em que encontrou dificuldades na primeira etapa, porém, neste momento, faça-o de pé; posteriormente, reagindo a seco contra o agressor imaginário e em seguida contra um alvo fixo, executando os golpes no ar, contra uma almofada ou um saco de boxe.

Parte do Treinamento Mental é feito em *atividade de campo*, na qual você já não define o cenário. Andando pelas ruas no seu dia-a-dia, estude o ambiente, considerando que em qualquer minuto possa surgir uma ameaça vinda de qualquer canto, por qualquer pessoa. Cada pessoa em cada esquina pode representar risco. O mesmo treinamento feito em repouso é feito em campo; buscando mentalmente respostas para as questões: Que tipo de ameaças o lugar oferece? Como o adversário poderia atacar? O que você faria contra este ataque? Como terminaria a agressão?

Deve-se ser cuidadoso para não exagerar, manter o controle e o distanciamento entre a fantasia do exercício mental e a realidade.

Krav Magá: Legítima Defesa e Direitos Humanos

"Todo indivíduo tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal."

(Artigo 3º da Declaração Universal dos Direitos Humanos)

O Krav Magá, com sua técnica sofisticada e eficiente, é reconhecido internacionalmente como a única arte da legítima defesa.

Muitas vezes, contudo, quem tem contato com o Krav Magá pergunta se é violento; se a sua utilidade está restringida a situações de confronto físico; se é feito para provocar os demais; se transmite ensinamentos úteis para a vida fora do dojô; se tem princípios éticos.

A articulação do Krav Magá com o direito à legítima defesa, com princípios éticos e de direitos humanos responde a essas perguntas.

Em primeiro lugar, é preciso ter a noção de que a defesa pessoal vai além da simples reação a um ataque. Livrar-se de uma situação de perigo, concreto ou iminente, exige disciplina, treinamento intenso, preparação psicológica, respeito ao próximo, avaliação estratégica, tática da situação e princípios éticos. Evita-se o confronto, quando é possível, mas dele não se foge, quando inevitável. A reação deve ser rápida, eficiente, proporcional à agressão e sempre no momento exato, de maneira a reverter as condições desfavoráveis.

É importante, também, conhecer, ainda que de maneira sumária, o princípio jurídico da legítima defesa. Este conceito — legítima defesa — é rico em significado e alcance, mas, apesar disso, pode ser definido e analisado de maneira simplificada e sintética. Trata-se da defesa da própria vida ou de um bem, próprio ou de outrem; é a faculdade de rechaçar pela força, com proporcionalidade, um ataque, no momento em que se produz.

O conceito de legítima defesa, presente no sistema jurídico brasileiro, tem raízes que mergulham em épocas remotas. No direito romano, por exemplo, considerava-se natural o exercício do direito à defesa. Os romanos concebiam dois tipos de legítima defesa: a preventiva (identificada com o esforço físico desencadeado na hora da agressão) e a reativa (o revide com o intuito de restabelecer a situação anterior). Na evolução do direito romano esta última forma, a reativa, desaparece. Os romanos aplicavam a legítima defesa à defesa da vida, admitida, também na defesa da honra e de terceiros, desde que houvesse vinculação familiar. Exigia-se, ainda, que a agressão fosse injusta; que houvesse necessidade atual/real; que o fato fosse praticado em defesa da própria vida ou em defesa da própria honra ou, ainda, em defesa da honra e da vida de outrem.

Na Idade Média, a legítima defesa era uma instituição consagrada, exercida em "justas" e "ordálias" (os famosos duelos), e o direito era do vencedor do combate. Quando o ofendido fosse do sexo feminino, permitia-se a escolha de um cavalheiro para defender seus interesses.

No direito canônico, a legítima defesa era percebida como uma necessidade escusável. A doutrina eclesiástica teria impacto considerável na reorganização do instituto da legítima defesa, restringindo o seu alcance, ao contrário da visão do Direito Romano. Nasce, no direito canônico, a noção de moderação da ação, que evoluiria para a idéia de excesso da legítima defesa, hoje consagrada nas legislações.

Para o direito brasileiro, a legítima defesa exclui o ato cometido da categoria de antijurídico. Dito de outra maneira, a legítima defesa não é considerada ato condenável. Está prevista nos artigos 23, inciso II e 25 do nosso Código Penal:

> Art. 23. Não há crime quando o agente pratica o fato:
> II — em legítima defesa;
> Art. 25. Entende-se em legítima defesa quem, usando moderadamente dos meios necessários, repele injusta agressão, atual ou iminente, a direito seu ou de outrem.

É fundamental, assim, que a legítima defesa esteja sempre caracterizada pelos seguintes elementos:

a) Uma reação a uma agressão injusta, atual ou iminente — a agressão, à qual se reage, deve ser injusta (não autorizada pelo Direito), real, atual (agressão que está acontecendo) ou prestes a acontecer. Por agressão, entende-se o ato humano que lesa ou expõe a risco um direito alheio. A reação deve ser imediata à agressão e dirigida ao agressor; qualquer demora na reação tira a legitimidade da defesa, em termos jurídicos.
b) A defesa de um direito próprio ou alheio — o bem jurídico defendido pode ser de outra pessoa que esteja sendo injustamente agredida.
c) O uso moderado dos meios necessários à reação — na defesa, deve-se usar apenas os meios necessários, e de maneira moderada, para repelir a agressão injusta. São meios necessários aqueles que estão disponíveis (o princípio da moderação continua aplicado, se os meios disponíveis para a reação forem mais poderosos do que os utilizados para a agressão). É preciso grande atenção para que a legítima defesa não se transforme em agressão e, assim, perca sua legitimidade e seja passível de penalidade legal.
d) O elemento subjetivo por parte de quem se defende — este pré-requisito para a caracterização da legítima defesa é sutil. Trata-se, em última análise, da consciência do(a) agredido(a) de que a agressão é injusta e que o intuito de sua reação é a estrita defesa de direito ou bem seu ou de outra pessoa.
e) Esses requisitos — agressão injusta, atual ou iminente; defesa de um direito próprio ou alheio; uso moderado dos meios necessários à reação; consciência de quem se defende — estão sempre presentes no Krav Magá. Isso caracteriza plenamente a relação estreita com o direito e, em especial, com o conceito da legítima defesa.

No dojô, no convívio com instrutores e instrutoras, no treinamento sempre intensivo e disciplinado, o(a) praticante será sempre alertado(a) para a necessidade de que se avalie, com clareza e rapidez, as circunstâncias, o modo e a intensidade da agressão, de maneira

que se possam aplicar correta e proporcionalmente os conhecimentos técnicos de defesa. Desenvolve-se o chamado "sexto sentido", ou seja, a percepção aguçada do ambiente à volta e a capacidade de pressentir movimentos antes mesmo de serem eles esboçados. É importante para a avaliação da totalidade dos riscos envolvidos em uma dada situação e, portanto, da aplicação do nível exato exigido para a defesa.

O Krav Magá é, entretanto, uma arte. E, como tal, traz em si a perspectiva da transmissão também de sentimentos e de valores que têm grande utilidade para a vida cotidiana. Cria-se um caminho que valoriza a vontade de chegar aos objetivos, a transposição de barreiras, a persistência, o equilíbrio, a autoconfiança e o autocontrole. Esses princípios, trabalhados no ambiente de treinamento, refletem o espírito da concepção do Krav Magá pelo Grão-Mestre Imi Lichtenfeld.

Esses ensinamentos são válidos para a vida em geral. Mestre Kobi Lichtenstein, por exemplo, deu aulas a vários grupos vulneráveis e vulnerabilizados com necessidades especiais, como autistas, mulheres vítimas de estupro, adolescentes em situação de conflito com a lei. Os resultados positivos foram surpreendentes.

A articulação do Krav Magá com os direitos humanos é mais sutil, mas nem por isso menos importante. Os direitos humanos são, em última análise, conjunto de normas nacionais e internacionais que asseguram a proteção, a defesa e o fortalecimento de direitos básicos das pessoas e das coletividades. Dois desses direitos estão impregnados no Krav Magá: o direito à vida e o direito a não ser discriminado.

O direito à vida está consagrado na Declaração Universal dos Direitos Humanos, adotada internacionalmente em 1948. Seu artigo 3º relaciona-se diretamente com o Krav Magá, ao estabelecer que todos os indivíduos têm direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal. O Grão-Mestre Imi Lichtenfeld deu um sentido concreto e uma expressão prática para o exercício desse direito no dia-a-dia.

A idéia de repulsa à discriminação tem, no Krav Magá, origem nas circunstâncias extremamente violentas e discriminatórias da Segunda Guerra Mundial, quando o Grão-Mestre Imi Lichtenfeld começou a dar forma às técnicas que hoje conhecemos. As ações de

combate contra a discriminação, de que participou o Grão-Mestre, ao lado da comunidade a que pertencia, forjaram a natureza do Krav Magá. A não-discriminação está, também hoje em dia, consagrada como princípio fundamental para a vida dos povos.

Antonio Carlos do Nascimento Pedro
Diplomata, Ministro da Carreira Diplomática.
Exerce atualmente a função de Ministro-Conselheiro
na Missão Permanente do Brasil junto às Nações Unidas e
demais Organismos Internacionais com sede em Genebra, Suíça.

Tática de Ataque — Filosofia

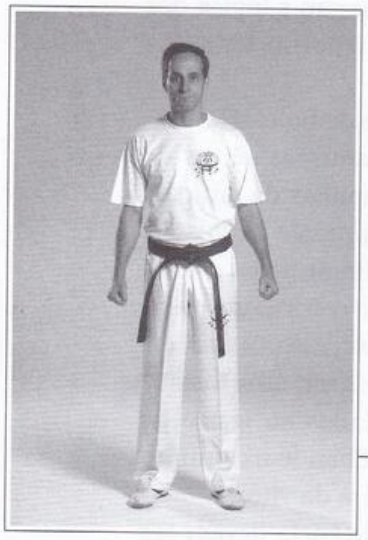
Desde a criação do Krav Magá, o mundo enfrentou inúmeras guerras, a mais recente foi no Iraque. Ali foi possível ter-se contato com a mais recente tecnologia de guerra, com armas inteligentes e de precisão cirúrgica, mostrando que a guerra de hoje alcança seus objetivos em pouco tempo e com muita eficiência. No entanto, as táticas de combate utilizadas nesta última guerra acompanharam a lógica dos últimos cinqüenta anos, que, por sua vez, ainda refletem a mesma filosofia de confrontos travados há 2.000 anos.

A análise da estratégia de guerra, de ontem e de hoje, não mudou. O primeiro dos recursos empregados são as armas aéreas de longo alcance. No passado eram as flechas e catapultas da antigüidade, depois os mísseis de pouca precisão, e atualmente os mísseis de alta precisão. Todos tinham como objetivo atingir alvos a uma distância superior ao alcance dos olhos. O segundo recurso utilizado é a cavalaria, a montada na antigüidade e os seus sucessores modernos, os carros blindados, participando do confronto em uma distância menor. Até que finalmente aparecem os soldados no teatro de guerra, para finalizar a missão a curta distância, trilhando o caminho aberto pelos outros recursos, para erguer a bandeira da vitória.

Podemos concluir que as armas de longa distância devem ser utilizadas para quebrar a resistência inicial do inimigo, empregando os ataques de média distância para eliminar totalmente a resistência apresentada, para então penetrar a curta distância, eliminando os últimos obstáculos.

O Krav Magá reflete a mesma estratégia, recomendando que a reação tenha início quando o inimigo ainda está se aproximando,

tentando atingi-lo enquanto a distância é maior, utilizando os membros mais longos, as pernas. Os chutes permitem acertar o alvo com maior potência e maior distância. Uma vez que o adversário tenha sido retardado ou mesmo detido, golpes de "média distância" devem ser aplicados, usando os braços, em séries de golpes que permitam resguardar a maior distância possível para o agressor. Então, com a resistência do adversário já bem reduzida, utilizam-se os golpes de curta distância, com cotovelos, cabeça, joelhos e ainda golpes circulares com as mãos. Ou seja, à medida que avançamos contra o agressor, começamos a atingi-lo de longe, garantindo maior segurança e eficiência. É evidente que deve haver coerência na série de golpes, sempre pensando na defesa, contragolpes intencionais ou não, vindos do adversário durante o confronto.



O uniforme completo do Krav Magá, para clima quente.

Alguns Cuidados na Sala de Aula

O objetivo do Krav Magá é ensinar como não se machucar em caso de agressão real. Acompanhando esse pensamento é importante tomar alguns cuidados para não se machucar durante os treinos.

O Uniforme

Existem dois tipos principais de uniforme, um para clima frio e outro para clima quente. Para clima quente, o uniforme é composto por calça comprida e larga, camiseta de mangas curtas, sendo as duas peças na cor branca com o símbolo da Federação Sul-Americana impresso do lado esquerdo; e faixa de cor correspondente à graduação do aluno. Para o clima frio, é usado o quimono completo similar ao das artes marciais, com o símbolo da FSAKM impresso.

A faixa representa muito mais que um simples grau para o Krav Magá. Ao receber sua primeira graduação, a faixa amarela, o aluno se transforma em um representante oficial da família Krav Magá e com isso assume responsabilidades, que incluem sua conduta pessoal dentro e fora da sala de treino, tornando-se um exemplo para os alunos menos graduados. Ao evoluir dentro da escala de graduação estas responsabilidades aumentam. As graduações são simbolizadas através das cores das faixas que seguem a seguinte ordem: branca (não é necessário o uso de faixa), amarela, laranja, verde, azul, marrom e preta. A partir do 6º dan, a vermelho e branco é a faixa utilizada; e a faixa vermelha pertence ao 10º dan.

A forma de amarrar a faixa faz parte do pequeno ritual que existe no Krav Magá, e tem como objetivo guardar uniformidade entre todos os seus praticantes.

O uniforme foi criado seguindo vários critérios. Deve ser largo o bastante para facilitar os movimentos, manter a musculatura aquecida e absorver o suor. O uniforme deverá estar sempre em bom estado para evitar possíveis acidentes e preservar a aparência adequada daquele que pratica o Krav Magá.

As Unhas

A unha comprida em um movimento rápido é afiada como uma faca. Mantenha as unhas de mãos e pés bem curtas, lixadas e limpas.

Jóias e Adereços

Não treine com relógio, cordão, anel, brincos, *piercing*, prendedor de cabelo ou outro adereço qualquer. Retire-os antes do treino, evitando assim acidentes para você e seus companheiros.

O Cabelo

O cabelo comprido pode ser uma vantagem para o agressor, que pode dele se utilizar como elemento de ataque. Durante os treinos eles devem ser presos, para evitar que possam interferir na movimentação.

O Aquecimento

Antes de qualquer treinamento, a musculatura deve ser aquecida, evitando contusões e acelerando gradativamente o ritmo interno do corpo, preservando assim o coração. O aquecimento deverá começar em ritmo lento e envolver o corpo todo, e deverá estar direcionado para o treino que se seguirá, aquecendo e alongando com maior intensidade os músculos que mais irão trabalhar. Não

se pode esquecer dos exercícios de coordenação motora, equilíbrio, força e resistência. A regra é: aquecimento curto para treino leve e aquecimento longo para treino pesado.

A Movimentação nos Treinos

Todos os alunos devem trabalhar na mesma direção para que não se choquem no percurso de seus movimentos, principalmente nos rolamentos e quedas.

Alimentação

Deve se guardar o intervalo de pelo menos 3 horas desde a última refeição até o início do treinamento.

Primeiros Socorros

Se você não sabe o que fazer em situações de emergência, não mexa na pessoa ferida, chame logo uma ambulância ou alguém competente para prestar os primeiros socorros. Não sirva e nem jogue água em uma pessoa inconsciente. O instrutor responsável deverá manter sempre uma lista de telefones dos hospitais e clínicas próximos ao local do treino, que poderão auxiliá-lo em caso de emergência.

Sapatilhas

O uso de sapatilhas no treinamento já comprovou a sua eficiência ao diminuir as lesões nos dedos dos pés. A sapatilha deve ser leve, macia e com sola fina.

Cuidado no Alongamento

Não force demais no alongamento, trabalhando em pares ou sozinho, para não romper, distender ou prender um músculo.

Os Cuidados no Combate

Pela objetividade dos golpes do Krav Magá, é muito difícil o combate em treino. O máximo cuidado é necessário e, em certas situações é aconselhável o uso de protetores. Use apenas 60% da potência dos golpes nos treinamentos de combate.

O Local do Treino

Se você não tem acesso a um local de treino organizado, prepare o local: retirando qualquer objeto que não seja necessário para o treinamento, mantendo-o limpo e com superfície sem relevos ou buracos.

O Ritmo Certo

Nunca comece o treino com força e velocidade máxima. Se você está se iniciando na prática, está parado algum tempo ou esteve doente, dê ao corpo a oportunidade de subir degrau por degrau, não se apresse. Os resultados serão muito melhores.

Regras Gerais

Se um praticante está deitado na hora do treino e está inconsciente, não o movimente. Ele pode estar com algum problema e movimentá-lo poderá piorar a situação.

Ao trabalhar em pares, o aluno que estiver sofrendo o golpe deverá bater em sua perna ou na perna do companheiro para marcar o final do exercício.

Nos exercícios de quedas e projeções em pares, deve-se certificar que a direção do movimento está livre, evitando o choque com outra pessoa.

Acidentes acontecem com quem tem muita prática, por isso, guarde sempre as regras de segurança e cuidados.

Movimentos Fundamentais

A partir deste ponto, os principais exercícios — dentre milhares de outros — do repertório do Krav Magá, serão apresentados.

Nas próximas páginas, as principais técnicas serão apresentadas, distribuídas em cinco partes:

- Defesa Pessoal em Geral
- Defesa Pessoal para Mulheres
- Defesa Pessoal para Crianças
- Defesa Pessoal para Executivos e
- Defesa Pessoal para Forças de Segurança

É provável que o leitor encontre soluções para situações de sua realidade nas técnicas abordadas em um dos assuntos direcionados para outros, portanto vale a pena conferir.

Os nomes e números das defesas descritas neste livro não correspondem à mesma seqüência em que são apresentados nas academias de Krav Magá.

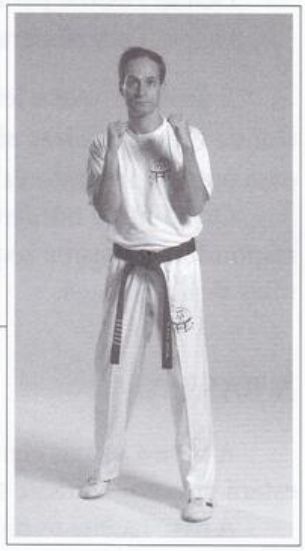
A BASE

A base é a mais elementar de todas as posições do Krav Magá, e estará presente durante toda a sua aprendizagem.

A base facilita os movimentos de ataque e de defesa, oferece mais equilíbrio, possibilita a manutenção do controle de qualquer situação, não altera os movimentos naturais do corpo e deve ser assumida rapidamente a partir de qualquer posição, o que é imprescindível.

O Krav Magá desenvolveu vários tipos de base para atender diferentes situações.

É preciso juntar as pernas e depois deslocar a perna direita cerca de 30 cm para trás e 30 cm para a direita.
Depois girar (somente) as pontas dos pés 5 cm para a direita, sem tirar o calcanhar do chão, mantendo a distância entre as pernas.
O calcanhar da perna direita deve se levantar cerca de 3 cm do chão e girar no sentido anti-horário.
O tronco deve continuar virado para a frente, formando um ângulo de 45º com alinhamento dos pés. As mãos devem estar na altura dos ombros com os cotovelos apontados para baixo e o braço esquerdo um pouco mais para a frente. Olhe sempre nos olhos do adversário.



É possível assumir a mesma base, mas com as mãos fechadas, e ficar pronto para atacar um adversário.

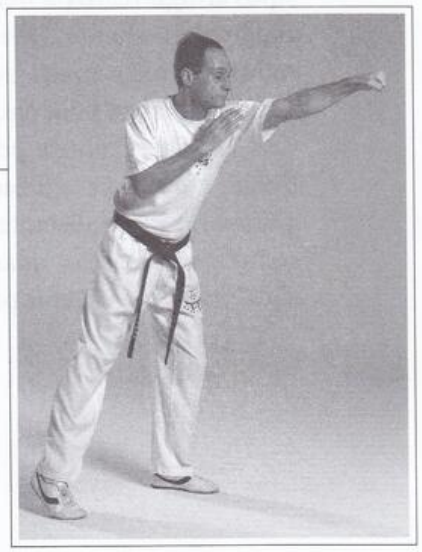
Depois de aprender as posições das mãos e das pernas, é preciso treinar a se colocar em base a partir de qualquer posição.

GOLPE DE BOXE

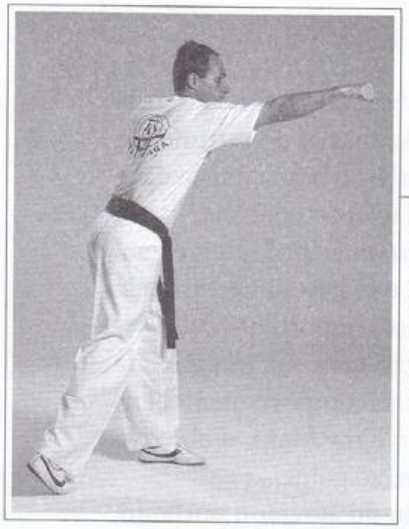
O golpe de boxe é usado para atingir o adversário a partir de uma distância média, mais ou menos um metro. Apenas os dois primeiros ossos da mão fechada é que devem atingir o alvo, o braço nunca deve ser totalmente esticado, protegendo a articulação do cotovelo.

É importante avaliar a situação e calcular antecipadamente qual será a potência necessária aplicada no golpe, e se haverá necessidade de golpes adicionais. Para fazer esta avaliação é importante considerar o grau do perigo que a agressão apresenta para sua integridade física e mental, o tamanho do agressor e o seu comportamento, entre outros fatores. É bom lembrar que, para o Krav Magá, o objetivo principal é sair da situação de perigo com um só golpe.

Na base, a mão esquerda fica mais perto do agressor, portanto, seu movimento será mais curto e por isso mais rápido. Com um bom preparo, a agressão terminará logo no seu começo.



A mão fechada segue em direção ao alvo. O antebraço e o punho devem ficar alinhados, ou seja, o punho não pode dobrar para cima, para baixo ou para os lados. O corpo deve se projetar junto com a mão, transferindo todo o peso do corpo para o alvo junto com a força da explosão do próprio golpe.
Depois de atingir o alvo, a mão deve retornar imediatamente para a posição de base, fazendo o percurso inverso.

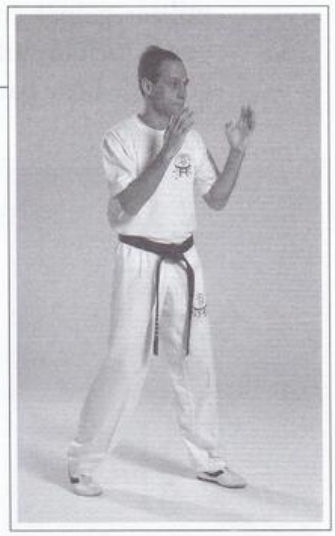


Para a mão direita o procedimento é igual ao da mão esquerda.
O punho deve ficar alinhado com o antebraço e apenas os ossos da frente do punho cerrado devem atingir o alvo.
O calcanhar da perna direita deve girar no sentido anti-horário, ao mesmo tempo em que a mão direita se projeta para o alvo, permitindo que o corpo se incline para a frente, proporcionando a transferência de peso do corpo para o alvo.

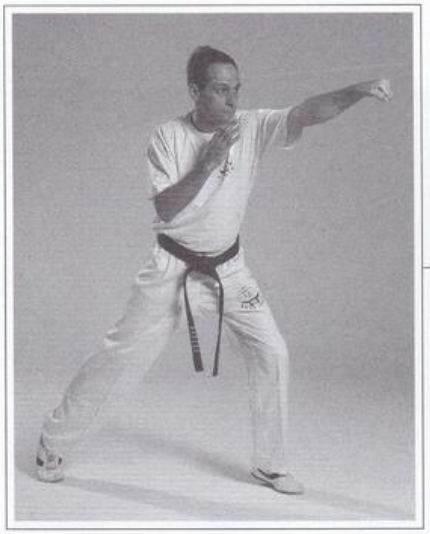
É importante conseguir transferir o próprio peso para dentro do alvo, apurando mais potência para o golpe. Para isso, é necessário treino e trabalho no movimento do corpo e do ombro. Cada golpe deve ser ensinado isoladamente, para depois então se conjugarem. Após atingir o alvo, a mão esquerda deve retornar para a posição inicial imediatamente. Quando a mão esquerda iniciar o movimento de retorno, a mão direita deve começar a percorrer a sua trajetória em direção ao alvo, para então retornar para a posição inicial.

O golpe de boxe pode estar associado a um movimento para a frente, e deve ser utilizado para atacar com as mãos, mesmo que o adversário esteja distante o suficiente para receber um golpe de boxe, como por exemplo, quando o adversário estiver à distância de um chute, mas não esperar por ele.

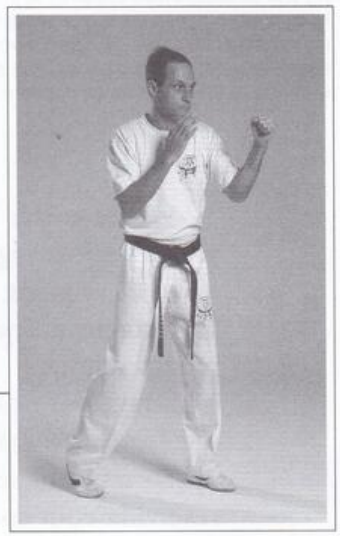
Golpe de boxe, associado a um movimento para a frente



A base: o corpo relaxado, mas pronto para atacar.



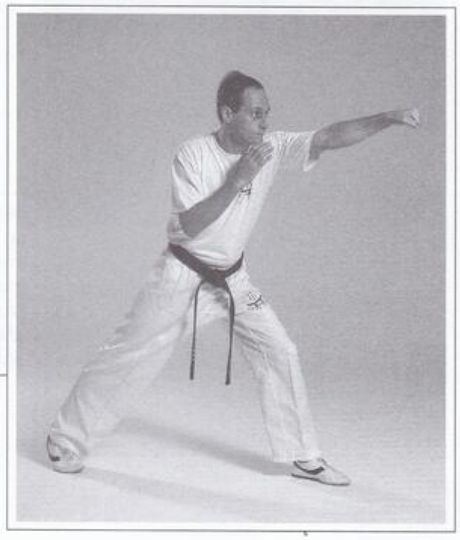
No momento do ataque: a perna esquerda se move para a frente, apoiada apenas na ponta do pé. Simultaneamente, a mão esquerda aplica o golpe. O movimento da perna termina no mesmo momento que o da mão. Para voltar à posição de base, a mão retorna e a perna direita dá um passo para a frente, retomando assim a posição inicial.



O movimento completo: apenas um passo à frente da posição inicial.

Os golpes com movimentos para a frente são adequados em situações do tipo "a melhor defesa é o ataque", mas também é possível utilizar golpes com movimentos para trás, quando reconhecemos que a melhor atitude é a de recuar, mas ainda assim, desferimos o golpe de boxe para a frente.

Base com as mãos abertas ou fechadas.

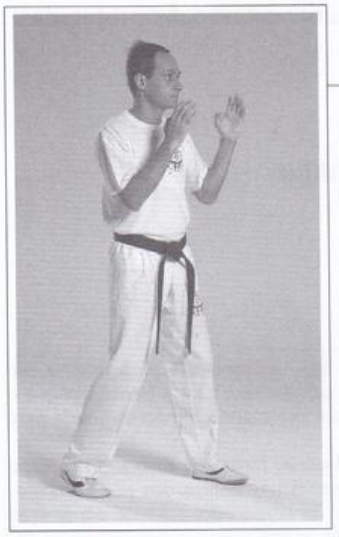


A partir da base, a mão esquerda se projeta para a frente ao mesmo tempo em que a perna direita recua (um passo) para trás; após atingir o alvo, quando a mão esquerda volta para a base a perna esquerda fecha a distância entre as pernas fechando a base.

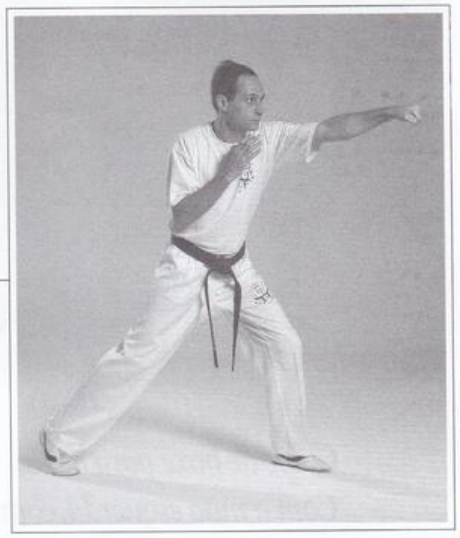
Esses golpes só devem ser praticados depois de assimilados os golpes de boxe regulares, e antes de conjugar os movimentos das pernas com as mãos. Treine os movimentos das pernas em separado, é importante que quando atingir um bom nível comece a treinar atingindo escudos.

Também é possível associar o golpe com a mão esquerda com o golpe com a mão direita e ainda o movimento para a frente. Esta opção será útil se houver a percepção de que a situação não será resolvida com apenas um golpe. O golpe subseqüente deverá ser

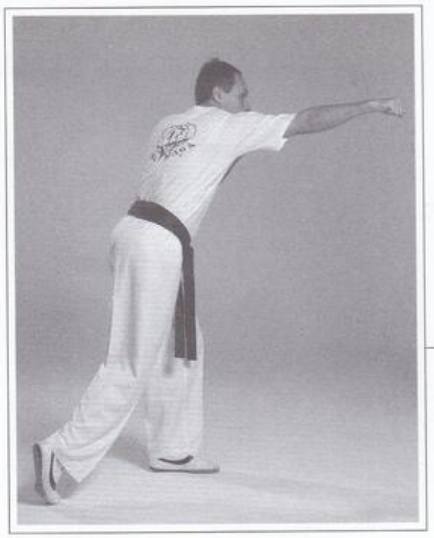
considerado como o segundo de uma série, efetuada sem intervalos, até que o agressor não represente mais perigo.



Na posição inicial.



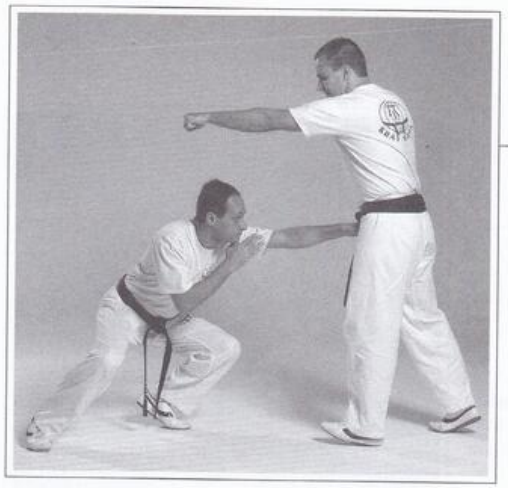
O golpe de esquerda com movimento para a frente, executado da mesma forma que o golpe anterior, mas quando a mão esquerda começa a retornar, a direita começa o seu movimento de ataque.



No momento em que a mão esquerda começa a retornar, a perna direita avança (um passo) para a frente e a mão direita inicia o movimento de um golpe de boxe para a frente, tudo simultaneamente. Após o golpe com a mão direita, ela retorna para a posição inicial.

O golpe de boxe também pode ser usado para defender o rosto e ainda atacar, simultaneamente, a parte inferior do corpo do adversário. Ele deve ser dirigido para a parte inferior do seu corpo, como a bexiga ou a região genital, que provavelmente estarão desprotegidas.

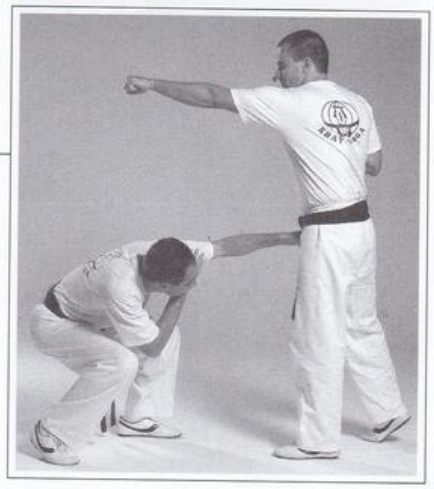
Golpe de boxe para baixo: Com a mão esquerda, com função de ataque



A partir da base estabelecida para realizar um movimento para baixo e para a frente, aplique o golpe de boxe projetando a mão esquerda para a frente.
As pernas deverão flexionar, abaixando o corpo apoiando apenas nas pontas dos pés e transferindo o peso do corpo para a frente em direção ao alvo. Após atingir o alvo, a posição inicial deverá ser retomada.

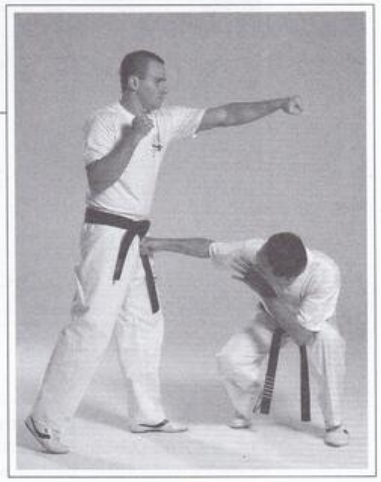
Golpe de boxe para baixo: Com a mão esquerda, com função de defesa

Se o agressor estiver mais próximo, o movimento anterior pode ser reproduzido quase da mesma forma. Por não haver tempo, o peso do corpo deve ser transferido para baixo, na direção do meio das pernas.
Este movimento é bem mais rápido que o anterior.



É importante retornar para a base o mais rapidamente possível, reassumindo a condição de realizar novos movimentos.

Golpe de boxe para baixo: Com a mão direita, com função de defesa



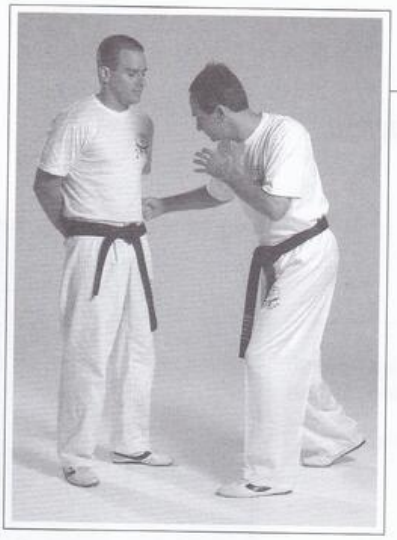
Percepção do ataque pelo lado.
O corpo desce e a mão direita se projeta para o lado direito, tendo como alvo a parte inferior do corpo do agressor. O peso do corpo acompanha o movimento da mão.
A base deve ser retomada ao final da execução do golpe.

Todos os golpes para baixo devem ser aplicados com muita velocidade, transferindo o peso do corpo para o punho.

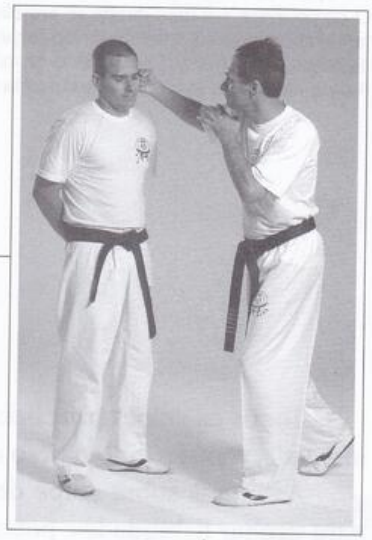
As regras sobre golpe de boxe e a base devem ser praticadas, para ganhar habilidade e potência é importante trabalhar contra um alvo como uma almofada, um saco de boxe ou outro objeto.

Existem variações para o golpe de boxe, como a "foice" ou o "gancho". O golpe de boxe "foice" é um golpe adequado para curta distância, quando o agressor está a aproximadamente 50 cm e com a sua lateral desprotegida. Ele deverá ser sempre executado em série: um movimento único com um golpe aplicado na altura dos rins do agressor, seguido de outro, na altura do centro da face.

Golpe de boxe foice



A partir da base, a mão direita aplica um golpe de boxe na altura dos rins. Um golpe circula, onde as costas das mãos ficam retas e viradas para o atacante e tem como objetivo atravessar o corpo do adversário. O corpo gira, da direita para a esquerda, acompanhando o movimento da mão e transferindo o peso em direção ao alvo.



Depois de aplicar o golpe de foice na altura dos rins, o corpo continua voltado para o alvo. A mão se movimenta então para cima, procurando golpear na altura do rosto. O ombro acompanha o movimento das costas das mãos, que ainda estão viradas para a frente.

Este golpe também deve ser executado com a mão esquerda, observando o mesmo procedimento, sendo que a perna esquerda é que gira no sentido horário, transferindo o peso do corpo para o punho esquerdo.

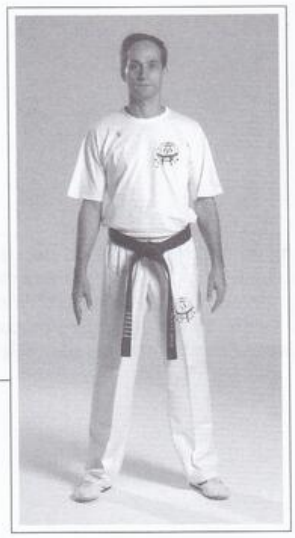
O treinamento deste golpe será mais proveitoso se realizado em pares, quando será possível calibrar a distância e a altura necessárias para sua execução, para verificar se o golpe atravessa o atacante.

O golpe de boxe "gancho" também é adequado para curta distância, 35 cm, e procura atingir a parte superior do corpo. Seu movimento começa à altura da caixa torácica do agressor.

A partir da base, a mão faz um movimento circular, de baixo para cima, com as costas das mãos viradas para o adversário, atingindo o alvo com intenção de atravessá-lo.

GOLPES COM OS COTOVELOS

Os golpes com os cotovelos pertencem ao grupo de golpes de curta distância, e são mais poderosos do que aqueles que são aplicados com as mãos. Eles são mais curtos e lentos do que o de boxe e devem ser usados sempre que forem mais adequados.



A posição inicial é com as pernas paralelas e as mãos e braços esticados ao longo do corpo. O golpe é aplicado com a ponta do cotovelo (essa é uma posição didática).

Golpe com o cotovelo: para a frente

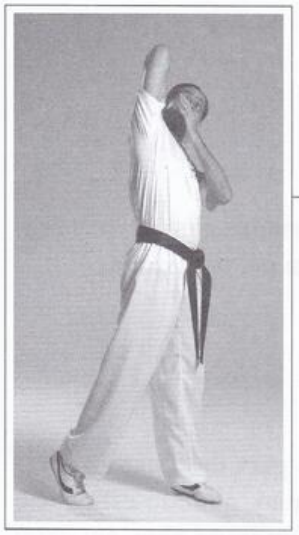
A mão se fecha para enrijecer ainda mais a musculatura do braço, que se flexiona para se projetar em um movimento circular para a frente, alinhado com as costas da mão para cima. O ombro acompanha o movimento e o calcanhar gira, transferindo o peso para o cotovelo que vai atingir o alvo.

Golpe com o cotovelo: Da direita para a esquerda e da esquerda para a direita

Agora o agressor está do lado direito. Se atacar com a mão direita, o movimento será muito curto e com pouca potência. O golpe acontece da mesma forma que para a frente, sendo que o giro do corpo é maior. O mesmo procedimento funciona para o lado esquerdo.

Golpe com o cotovelo: para fora

O agressor está atrás. O braço flexionado e com o punho cerrado se projeta em um movimento horizontal.



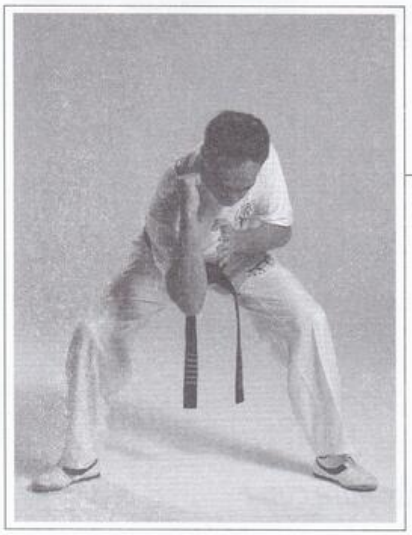
Golpe com o cotovelo: para cima

O agressor deverá estar muito próximo. O golpe parte para cima, em direção à área superior do corpo do adversário, em um movimento contínuo até atingir o alvo. No momento do impacto do cotovelo, os calcanhares devem se projetar do solo, agregando mais potência ao cotovelo.

Golpe com o cotovelo: para trás e para cima

O agressor está atrás e muito próximo. O cotovelo se projeta para trás, num golpe com movimento paralelo ao chão, na direção do estômago do adversário, e então segue na direção do rosto.

Golpe com o cotovelo: para baixo



O golpe para baixo, funcionando como um golpe de martelo.

Os golpes com o cotovelo devem ser treinados com os dois braços e de várias posições iniciais diferentes (em pé, sentado etc.).

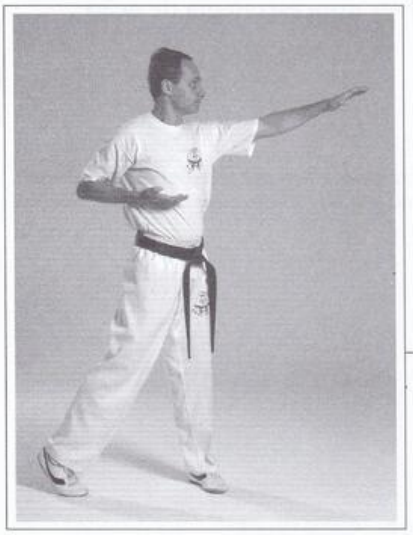
GOLPES COM A "FACA DA MÃO"

A "faca da mão" é uma expressão usada para designar a superfície formada pela parte lateral externa da mão, quando esticada e retesada. Por ser mais fina ela penetra mais fundo no alvo, em geral atinge as partes internas do corpo.

Os golpes com a faca da mão se dividem em dois grupos: um para ser utilizado quando o agressor está ao lado ou por trás, e um segundo grupo, para quando este agressor estiver à frente.

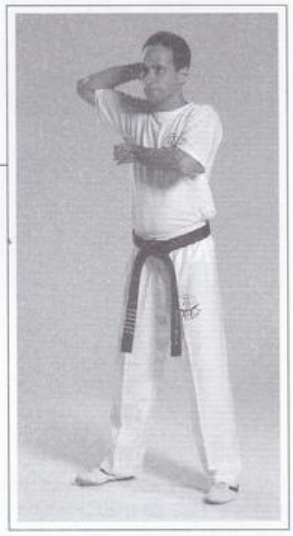
Golpe com a "faca da mão" para fora

As pernas estão paralelas e as mãos cruzadas. A mão que vai aplicar o golpe deve passar por cima. Os músculos do antebraço devem estar enrijecidos (posição didática).

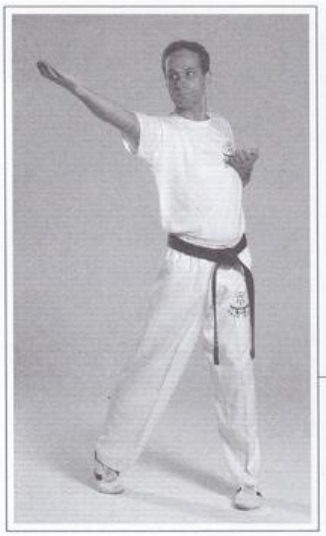


A mão esquerda se projeta para fora e para o lado, ao mesmo tempo em que a direita segue na direção contrária, para a altura do peito e com a palma da mão virada para cima, ajudando a controlar o movimento da esquerda. Pouco antes de atingir o alvo, a mão esquerda gira, aplicando o impacto no final do golpe.

Golpe com a "faca da mão": para dentro



As pernas estão paralelas, a mão direita está atrás da cabeça e a esquerda na altura da axila (posição didática).



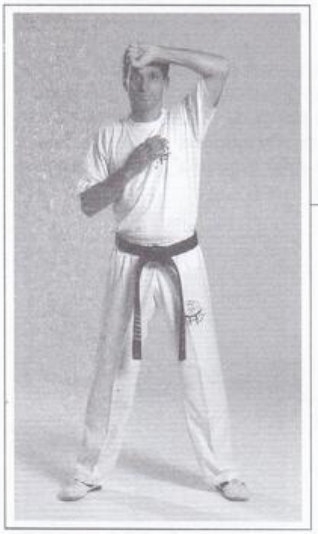
A mão direita se movimenta para a frente, na direção do alvo, enquanto a mão esquerda conclui o movimento, puxando para o lado.
Pouco antes de atingir o alvo, a mão direita gira, aplicando o impacto final no golpe.

GOLPES ESPECIAIS

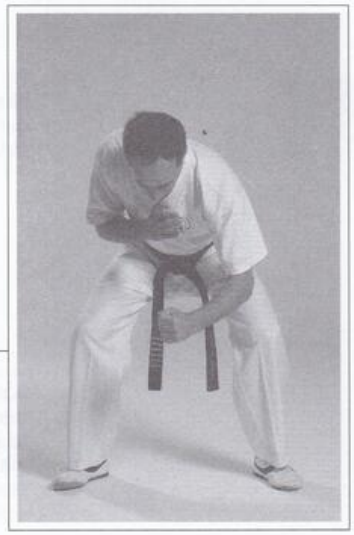
Todos os golpes especiais podem ser usados isoladamente ou como parte de outro exercício e estão divididos em dois grupos. O primeiro, para solução imediata de um atentado, e o outro, para ganhar tempo suficiente para desenvolver uma estratégia de ação.

Golpe de martelo

Em geral este golpe é usado como parte de um exercício, e tem por objetivo atingir a coluna cervical. Por conta do grave traumatismo causado por ele, só deve ser usado em situação de risco de vida.

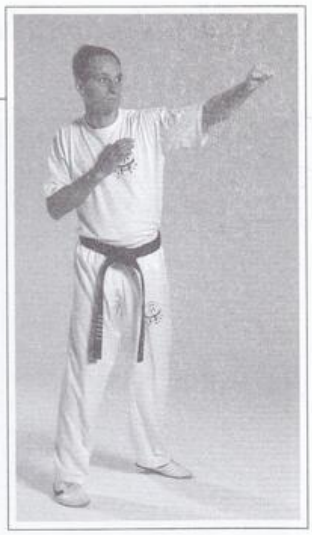


As pernas estão paralelas, as "costas da mão" esquerda estão voltadas para a testa.



O punho deve estar cerrado, como no golpe de boxe, e a lateral da mão ("faca da mão") virada para o alvo. As pernas são flexionadas para permitir que o corpo desça junto com a mão, transferindo o peso para a direção do alvo. Quando a mão descer, o punho deve girar um pouco antes de acertar o alvo, ficando com as costas da mão viradas para a frente, imprimindo um impacto adicional ao golpe.

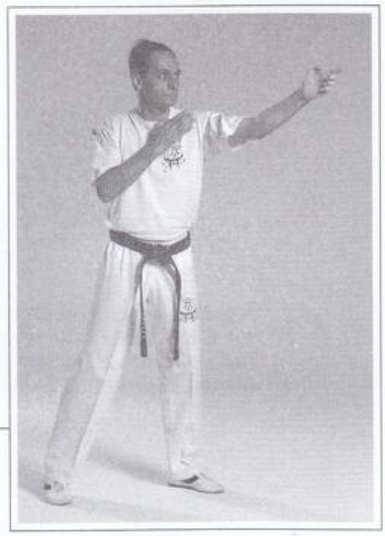
Golpe de foice: com o polegar



Este golpe é usado quando o agressor está próximo, e deve ser aplicado em velocidade e tem como alvo o rosto, na altura da têmpora. A mão se fecha, como em um golpe de boxe, com a ponta do polegar encaixada junto das pontas dos outros dedos no centro da palma da mão fechada, formando um bloco compacto. O movimento da mão é o mesmo usado no golpe de boxe foice, mas o alvo é a têmpora.

Golpe de boxe: com o dedo médio

Com a mão fechada, como em um golpe de boxe, e projetando apenas o dedo médio um pouco para fora, de forma a ocupar o espaço criado pelos outros dedos, e com as costas da mão viradas para fora, o alvo é atingido com a ponta do dedo médio, como no movimento do golpe de boxe foice.

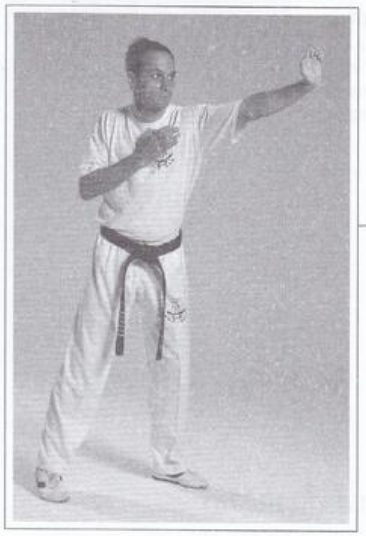


Golpe de dedo: para a frente

Esse golpe deve ser usado tendo um lugar macio e de fácil penetração como alvo, como, por exemplo, os olhos.

Os dedos, com a musculatura contraída se juntam, como no golpe de faca da mão. O polegar fica virado para cima e o indicador esticado em direção ao alvo. Os outros três dedos permanecem dobrados.

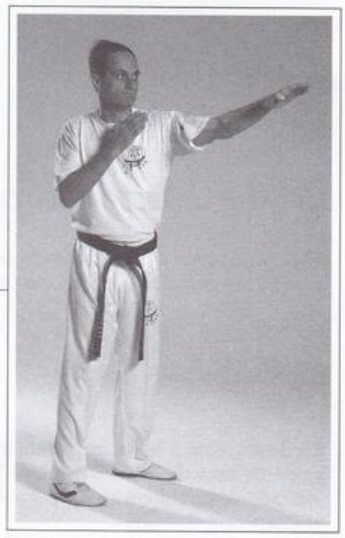
Golpe com a base da palma da mão



É usado para atacar o rosto, sem causar fratura ou trauma grave. A musculatura da mão deve estar enrijecida, como no golpe de faca da mão, e os dedos têm apenas as duas primeiras falanges "dobradas".
O movimento é igual ao do golpe de boxe, mas o alvo é atingido com a base da palma da mão.

Golpe com os dedos

São usados para atingir alvos macios, lugares com menos músculos e sem ossos.



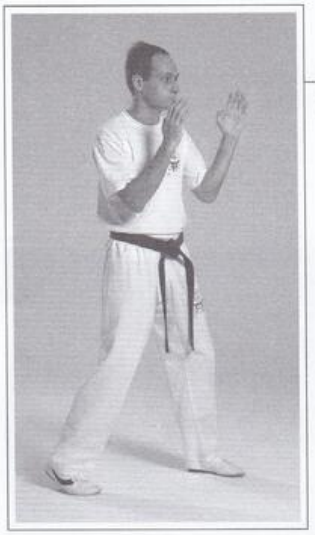
A postura é igual à adotada no golpe de faca da mão, e seu movimento deverá ser o mesmo do golpe de dedo, podendo atacar tanto na vertical quanto na horizontal, dependendo do alvo pretendido.

OS CHUTES

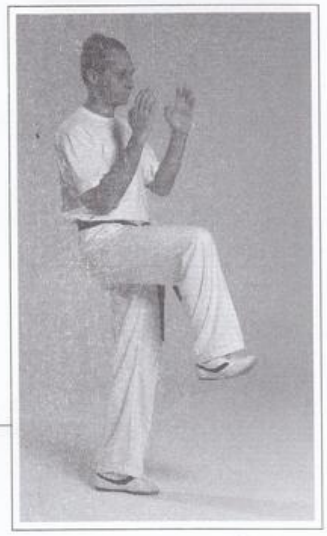
Os ossos da perna são os mais longos e robustos do corpo humano. Sua força é maior, portanto seus golpes são mais potentes, e ainda preservam uma distância maior do adversário. Existem centenas de diferentes tipos de chutes no Krav Magá, cada um criado para uma situação específica.

Entre todos os chutes, o conhecido como regular é o mais rápido e objetivo, e deve ser a escolha preferencial, quando houver a oportunidade de usar esse chute. Se aplicado corretamente, poderá resolver a situação, ou ganhar tempo para esboçar uma reação, principalmente se quem chutar estiver com sapato fechado.

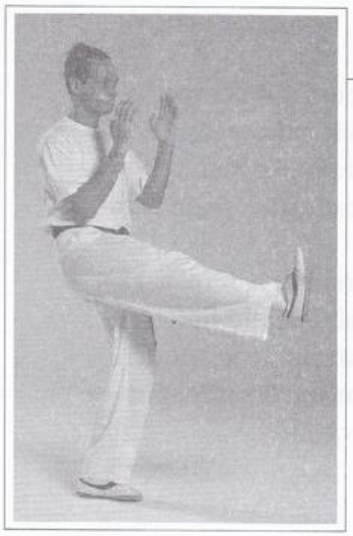
Chute regular: para a frente



Em base.

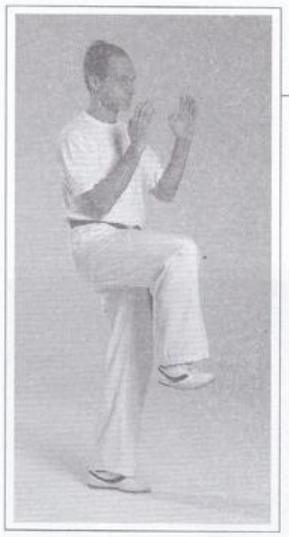


O joelho se projeta para cima, e funciona como alça de mira. O pé irá para a direção que o joelho estiver apontando. As pontas dos dedos devem estar bem levantadas, para enrijecer a musculatura da perna.

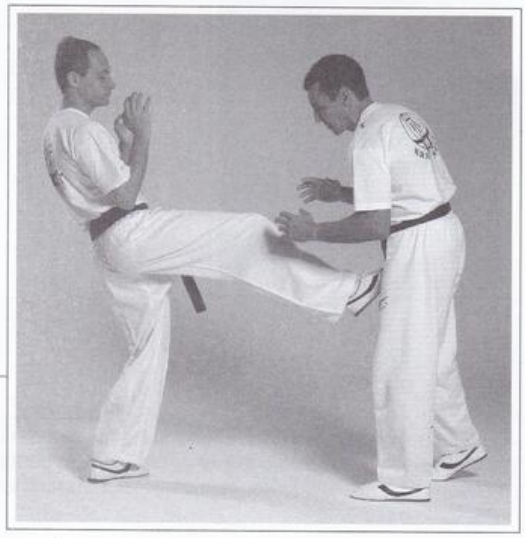


É a ponta do pé que atinge o alvo, e o "atravessa". A perna não fica esticada, permanecendo a articulação do joelho parcialmente flexionada, de forma a evitar danos a esta articulação.

A posição do pé, no momento que atinge o alvo.



Depois de acertar o alvo, o joelho é flexionado novamente, para assumir a posição para um novo chute. Caso não seja necessário, deve-se retomar a base.

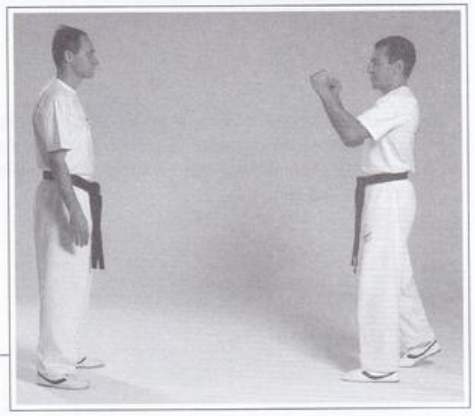


Atingindo a genitália: resultados imediatos.

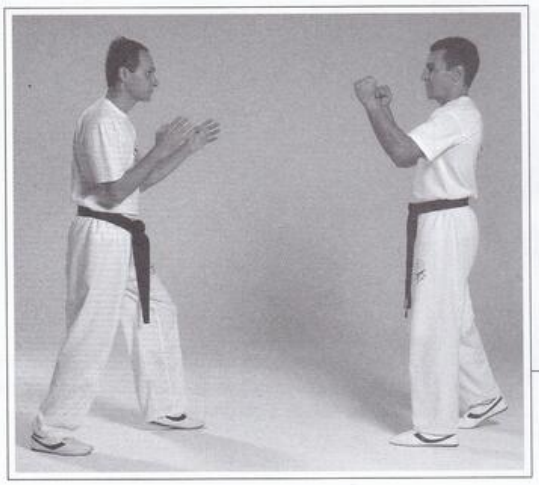
O chute regular seguido do golpe de martelo é uma combinação das mais eficientes. O chute procura acertar no meio das pernas do adversário, que provavelmente flexionará o tronco para baixo como reação natural ao golpe recebido, expondo então a região cervical da coluna e oferecendo o alvo para o golpe de martelo.

Em muitas situações o chute regular poderá resolver por si, mas para evitar que o inimigo se recupere e, eventualmente, ataque de novo, é preciso continuar a atacar, e as combinações mais eficazes são a seqüência do chute regular com o golpe de martelo.

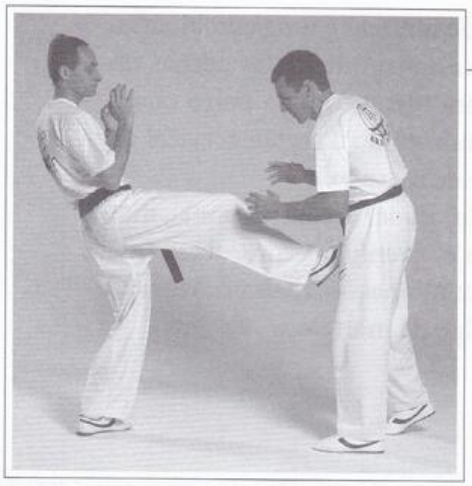
Chute regular: com golpe de martelo



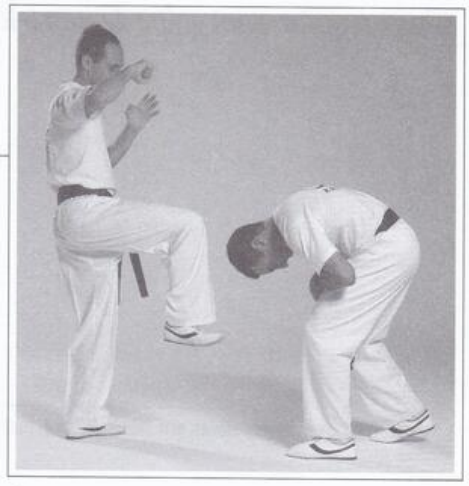
Com as pernas paralelas em frente ao agressor.



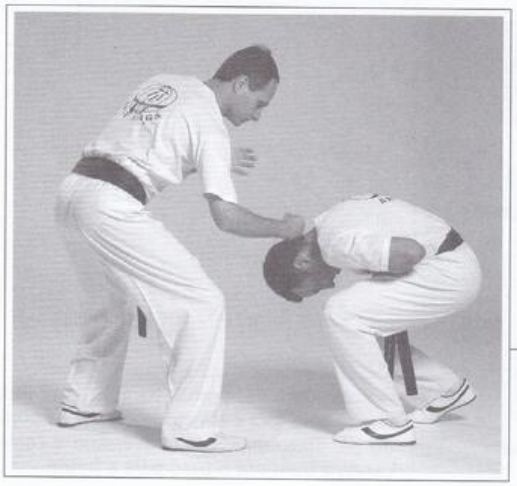
Adiante uma das pernas para a frente inclinando para fora e apoiando apenas na ponta do pé, aproximando do adversário e começando a transferir o peso para a frente.



Chute regular com a outra perna, em direção à genitália do adversário.



Depois de atingir o alvo, a perna ainda no alto: o agressor sente o golpe. O punho cerrado, e as costas da mão viradas para a testa: pronto para o contra-ataque.



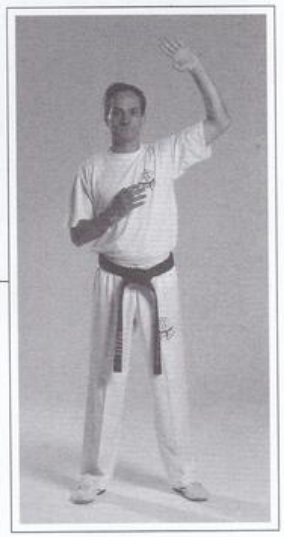
A perna depois do chute, apoiada apenas na ponta do pé, próxima do agressor: o golpe de martelo atinge a coluna cervical.

TREZENTOS E SESSENTA GRAUS

Como princípio básico de sua filosofia, o Krav Magá se propõe a oferecer uma defesa para qualquer tipo de ataque. Por isso, o exercício conhecido como trezentos e sessenta graus foi criado com propósito unicamente didático, simplesmente para desenvolver a percepção dos eventuais ataques que possam ter origem de diferentes posições.

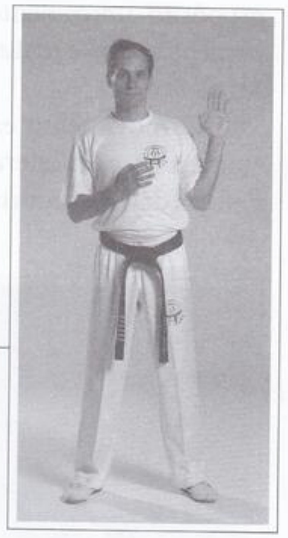
O movimento está dividido em dois grupos: no primeiro, os ataques surgem lateralmente e no outro pela frente e por trás. As defesas deverão cobrir toda a área ao redor do corpo.

Mão e antebraço sobre a cabeça, o cotovelo flexionado e a palma da mão voltada para o agressor. Para defesa de golpes na cabeça.

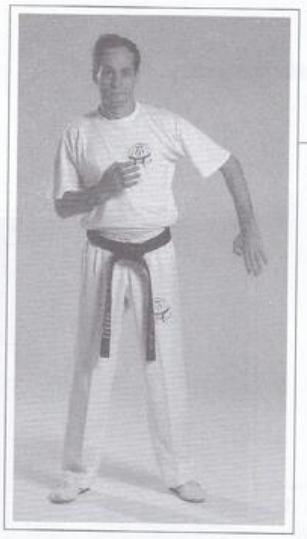


Mão e antebraço em ângulo de 45°. Para defesa de golpes dirigidos para o pescoço e a lateral do corpo.

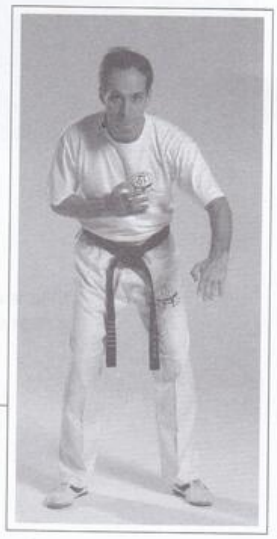
Mão e antebraço em ângulo de 90º: para defesa de golpes na parte superior do corpo.



A mão e antebraço junto ao corpo: para defesa das costelas.

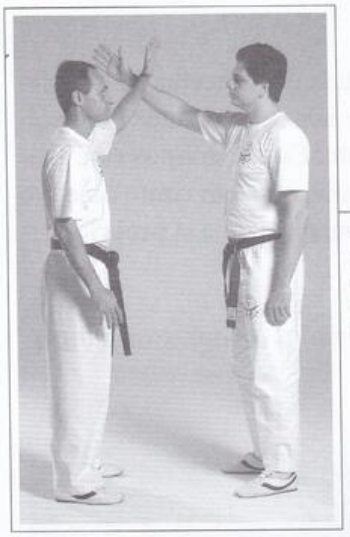


Mão e antebraço em ângulo de 110º: para defesa dos rins.



Mão e antebraço em ângulo de 45º, abaixo da linha da cintura: para defesa de golpes vindo de baixo e do lado para o centro do corpo.

O antebraço embaixo colocado paralelamente ao chão, o corpo levemente inclinado.
Para defesa contra golpes provenientes de baixo para o centro do corpo.



O mesmo movimento, executado em pares. Um ataca aleatoriamente, tentando acertar as laterais do corpo, e a defesa executada com o movimento mais curto e rápido possível, sempre com a mão aberta, e o braço que defende fica na frente do braço que ataca.

Além da defesa, execute um golpe de boxe simultaneamente.
É importante ressaltar que os movimentos devem ser efetuados ao mesmo tempo.

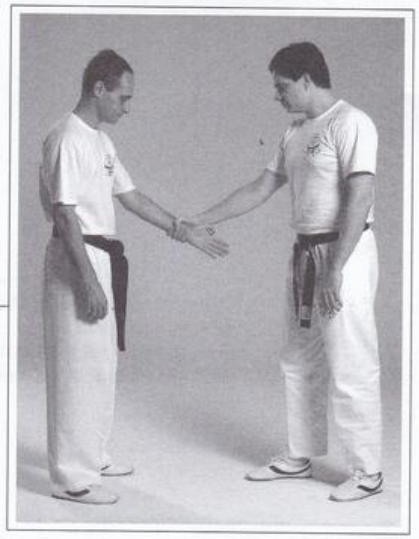
Imi criou a filosofia do Krav Magá revolucionando o conceito da defesa pessoal, e seu diferencial era que defesa e ataque devem ser executados ao mesmo tempo. O "trezentos e sessenta graus" permite exercitar exatamente este conceito.

O treinamento deve ser feito repetindo várias vezes as defesas em frente ao espelho. Acostume-se a manter os olhos sempre na altura dos olhos do agressor. Depois treine em pares, cada um atacando com braços esticados, vindo de fora no início em ordem de um até sete. Quando sentir o domínio sobre o exercício, altere a ordem.

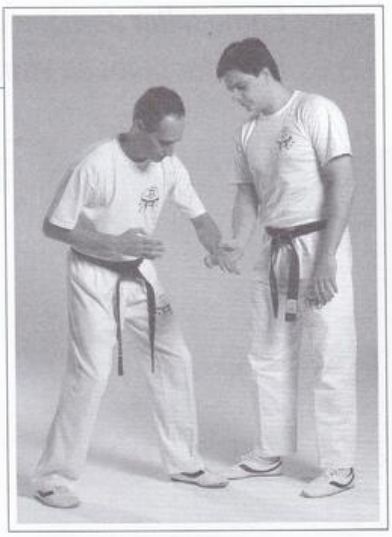
COMO SOLTAR AS MÃOS

Nunca é demais lembrar a importância do conceito da transferência de peso. Ele também está presente nos movimentos para solturas de mãos na direção de seu movimento. Consideramos esse grupo de movimentos como uma parte elegante, que tem como objetivo sair de uma situação sem machucar o adversário ou a si próprio.

Como soltar as mãos: quando uma das mãos do agressor segura uma das mãos da vítima



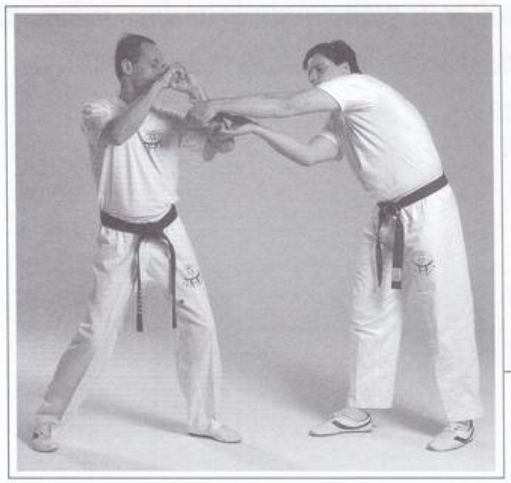
A mão direita do agressor segura a mão esquerda da vítima.
As pernas estão paralelas.



A vítima enrijece a musculatura da mão e, com um movimento circular, gira a mão que está presa para dentro, até alcançar o ponto da mão do agressor que exerce menos pressão (onde a ponta do polegar encontra a ponta do dedo indicador do agressor).
O movimento deve prosseguir para dentro e para baixo e a perna esquerda se projeta para a frente, transferindo o peso do corpo para a mão, auxiliando a sua liberação.
A lógica do movimento é a mesma, se o agressor segurar a outra mão da vítima.

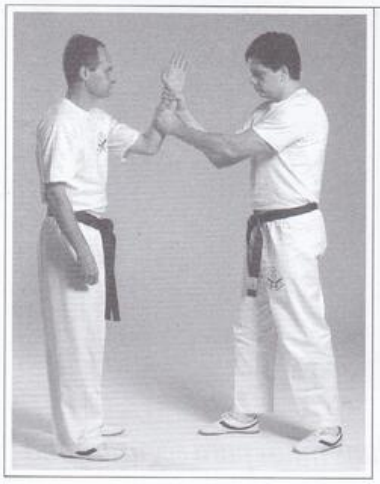
Como soltar as mãos: quando o agressor usa duas mãos para segurar uma das mãos da vítima, mantendo-a embaixo

A qualquer momento o agressor pode trocar de posição, o que requer uma ação rápida. A vítima fecha a mão que está presa, e com a outra mão envolve o punho cerrado.
Então, a vítima deve puxar a mão para cima e para trás, é quando a perna do mesmo lado da mão que não está presa vai para trás, transferindo o peso do corpo.

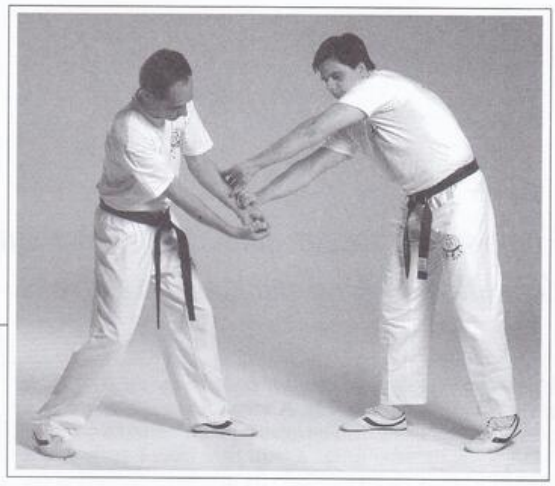


A mão é puxada para trás e para cima em um movimento circular, empurrando o cotovelo para a frente, transferindo o peso até que se liberte.

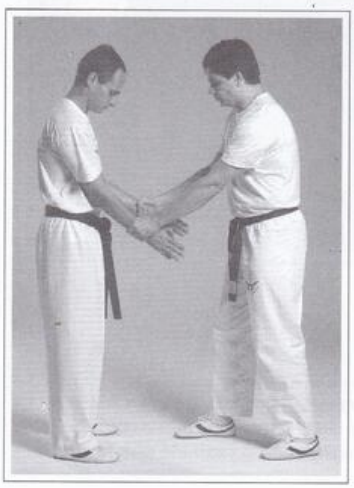
Como soltar as mãos: quando as duas mãos do agressor seguram uma das mãos da vítima, mantendo-a no alto



Uma das mãos da vítima está presa no alto por duas mãos do agressor.

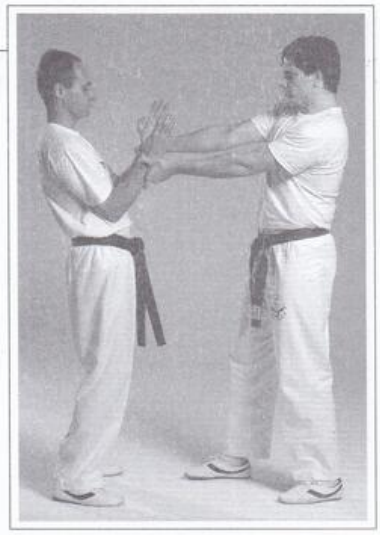


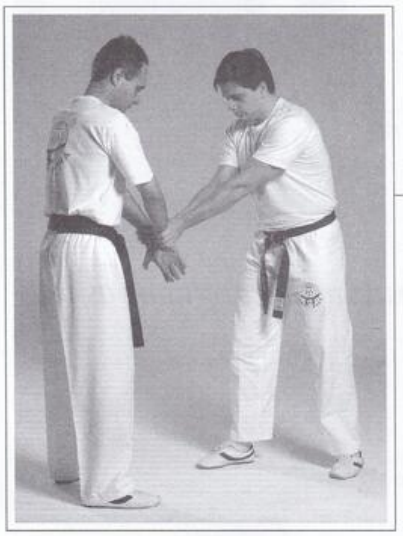
Fechar a mão que está presa e envolvê-la com a outra mão, como no movimento anterior.
Puxe para baixo e para trás e ao mesmo tempo movimente a perna para trás, transferindo o peso do corpo.



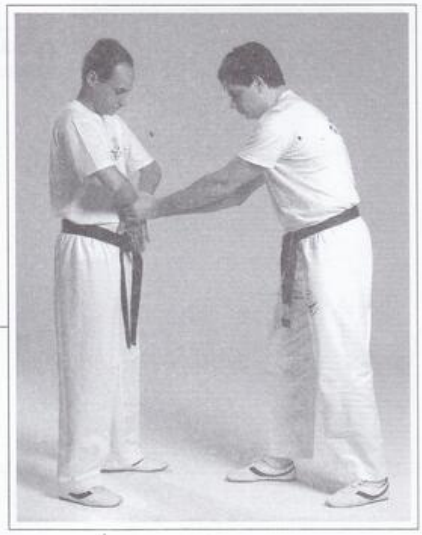
Como soltar as mãos: quando as duas mãos do agressor seguram as duas mãos da vítima, embaixo

Com um movimento brusco, levante as mãos até a altura do rosto.
O movimento (para fora) continua, com os dedos apontados para cima, na direção da vítima até libertar as mãos completamente.

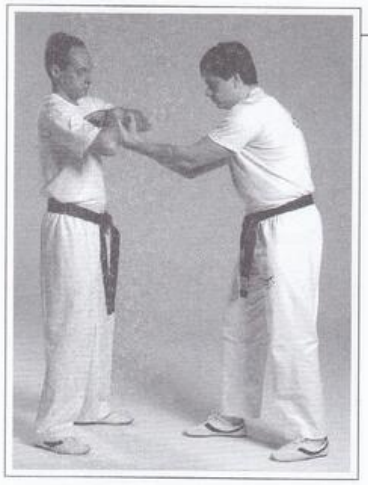




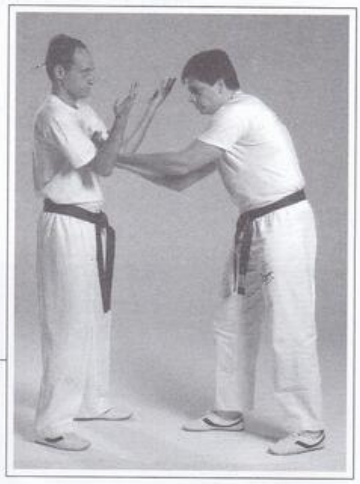
Se o agressor aplicar seu peso sobre os braços da vítima, o movimento deve ser executado de forma diferente.
A vítima deve enrijecer as palmas das duas mãos, girá-las e aproximá-las, até que as costas das duas mãos se encontrem, para então se aproximarem do corpo.



O movimento continua, com as mãos se deslocando para cima, no sentido da cabeça.

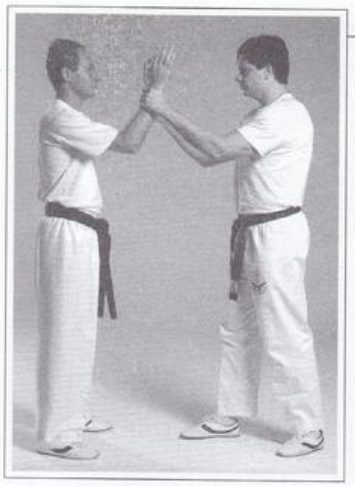


Quando as mãos atingirem a altura do peito, elas devem girar, descrevendo um arco.

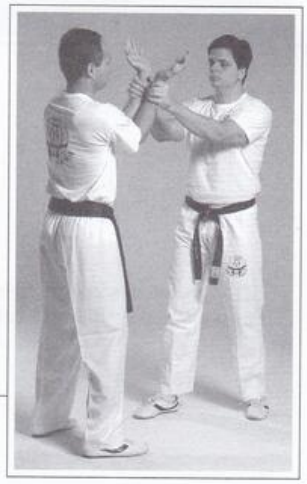


O movimento continua até a liberação das mãos.

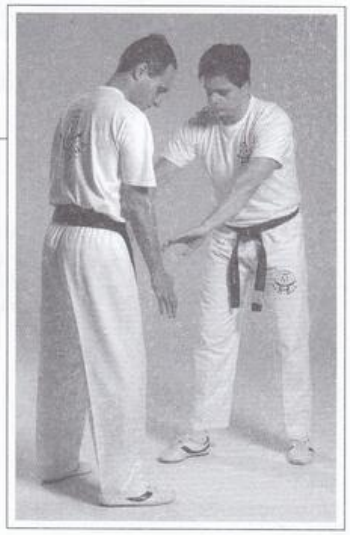
Como soltar as mãos: as duas mãos do agressor seguram as duas mãos da vítima, em cima



As mãos da vítima são seguras, na altura da cabeça.



Junte os antebraços batendo os polegares do atacante um contra o outro.



Em continuidade ao movimento anterior, abaixe as mãos em direção à lateral do corpo até que eles se soltem.

Para soltar uma das mãos é preciso se movimentar rapidamente e com explosão, tomando cuidado com a outra mão do agressor.

COMO SE LIBERTAR DE UM ESTRANGULAMENTO PELA FRENTE

Existem centenas de maneiras diferentes de estrangular uma pessoa, e apenas as mais comuns serão abordadas neste livro. No estrangulamento pela frente, o perigo está nos polegares que apertam o pescoço da vítima. Apesar do Krav Magá ter encontrado vinte e uma possibilidades de defesa para esta agressão, apenas as mais simples e rápidas serão aqui apresentadas.

O ataque dura pouco mais de um segundo, portanto a reação deve ser rápida e objetiva. Este golpe é considerado um dos mais simples pelo tempo disponível para raciocinar e calcular assim que o agressor for identificado.

O estrangulamento.

Golpe com o polegar na direção da têmpora do agressor

As mãos se fecham, como no golpe de boxe, e o polegar se encaixa lateralmente no centro do punho cerrado. As duas mãos golpeiam ao mesmo tempo.

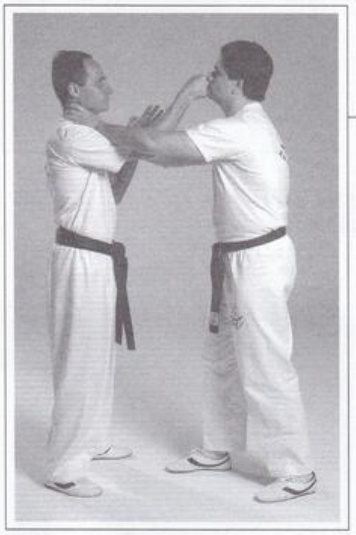
Golpe com o dedo médio, na direção das têmporas do agressor.

Golpe com o centro da palma da mão nos ouvidos do agressor

A palma da mão deve estar aberta e enrijecida, ao mesmo tempo em que os centros das palmas das mãos golpeiam os ouvidos.

Golpe com o dedo

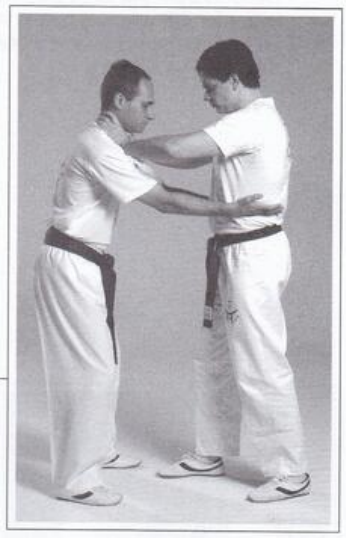
Dedo no olho, palma da mão enrijecida, polegar dobrado, dedo indicador esticado e os outros três dedos semidobrados. O golpe deve ser aplicado com a maior velocidade possível em um dos olhos do agressor.



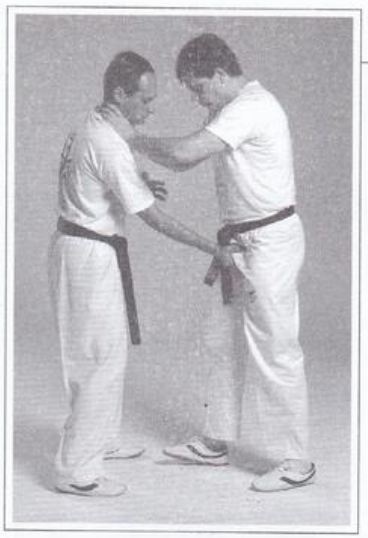
Golpe de boxe no rosto.

Dedos esticados, e músculos enrijecidos: o ataque tem a direção da garganta do agressor.

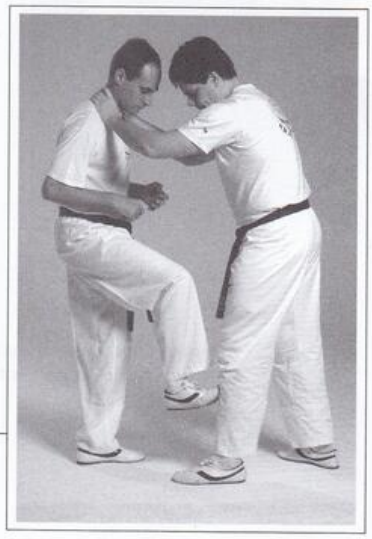
Golpe de boxe dirigido para o externo do adversário, no início da caixa torácica.



Golpe com a "faca da mão", usando as duas mãos ao mesmo tempo, na direção dos rins.



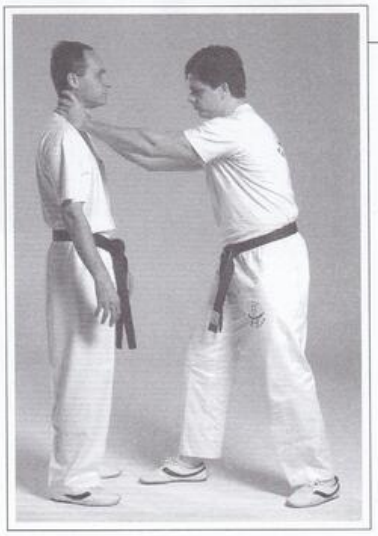
Com uma das mãos a vítima desfere um golpe (ou agarra) a genitália do agressor.



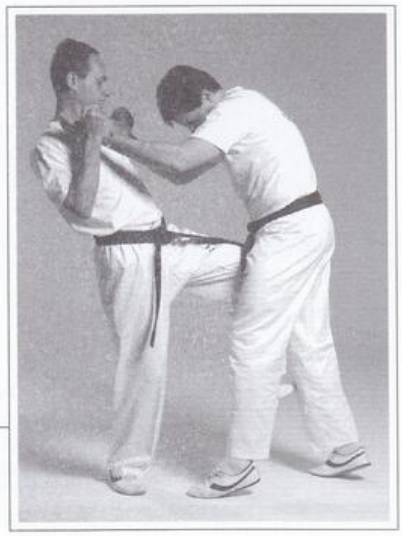
Chute regular: no joelho ou na canela.

Pisada no peito do pé do agressor, usando o impacto com o calcanhar.

Como se libertar de um estrangulamento: fazendo uso dos polegares

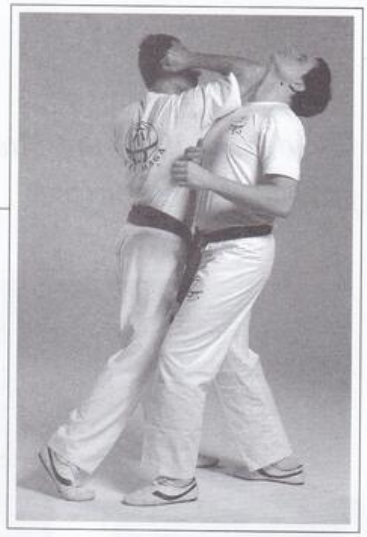


O agressor avança sobre a vítima.

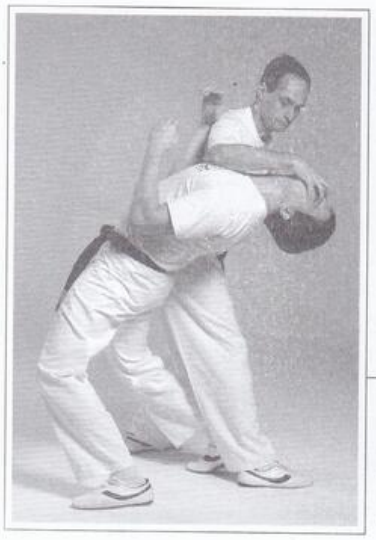


O agressor segura o pescoço da vítima. As mãos da vítima seguram os polegares do agressor, torcendo (para fora e para baixo), ao mesmo tempo em que o joelho atinge o agressor no meio das pernas.

Logo após o golpe com o joelho, a perna desce, para a frente e no sentido horário, ao mesmo tempo em que a mão esquerda aplica um golpe de cotovelo para a frente.

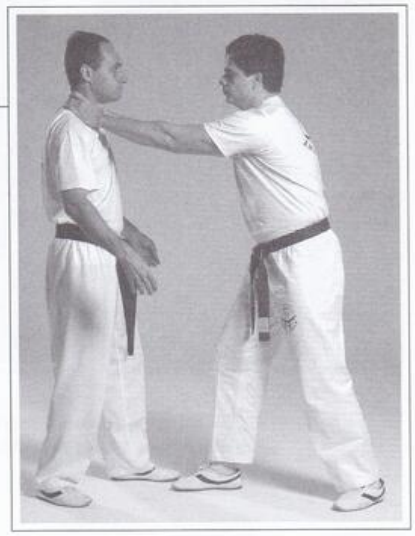


Completando o movimento, a mão direita aplica um golpe de cotovelo para cima em direção ao rosto do agressor.

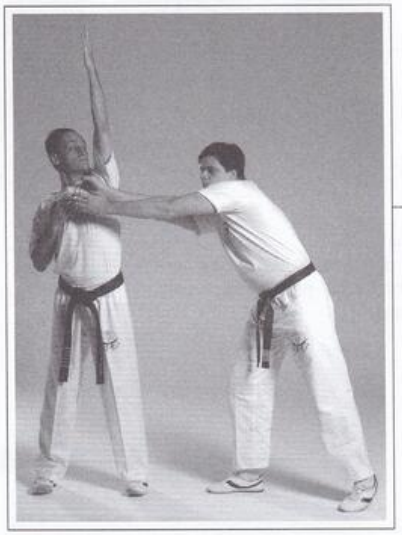


Para derrubar o agressor e pôr fim ao atentado, logo após o golpe de cotovelo, os dedos da mão procuram atingir e fazer pressão sobre os olhos do agressor e faz pressão, como para penetrá-los.
Para facilitar o movimento, a perna direita se posiciona atrás das pernas do agressor.

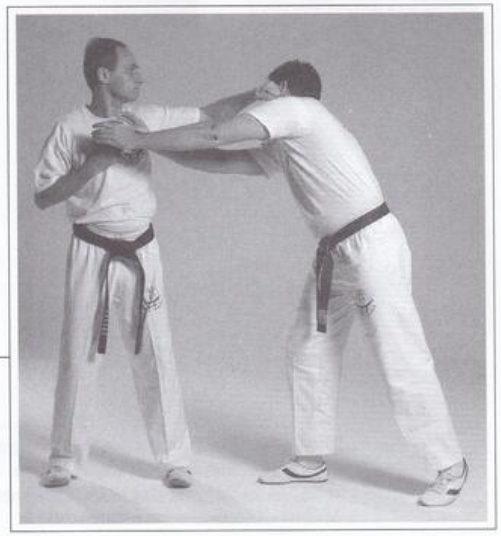
Como se libertar de um estrangulamento fazendo uso de uma alavanca, feita com o braço



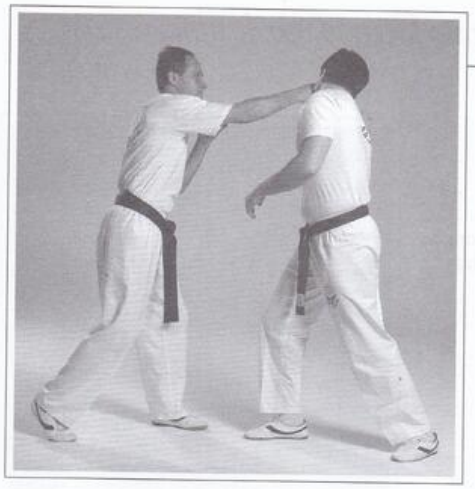
O agressor avança, agarra o pescoço com as duas mãos, e continua empurrando para trás.



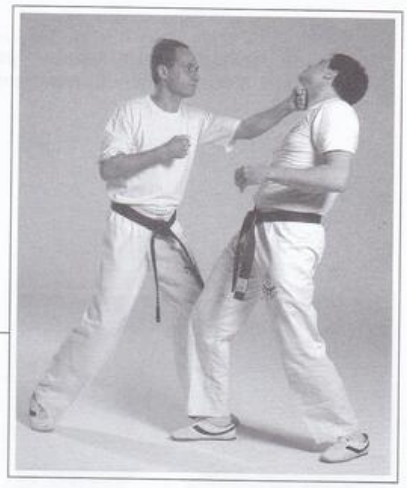
Um dos braços da vítima se projeta esticado para cima, enquanto a perna oposta faz uma meia volta para trás, transferindo o peso do corpo para a direção do movimento, resultando em uma alavanca no punho do agressor e libertando o pescoço.



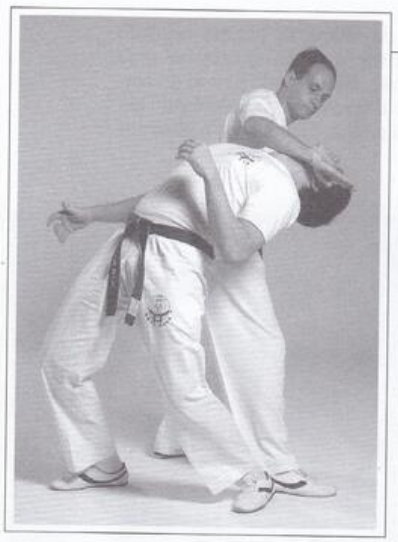
Depois de libertar o pescoço, a mão projetada golpeia o rosto do atacante com o cotovelo para então aplicar um golpe de martelo.



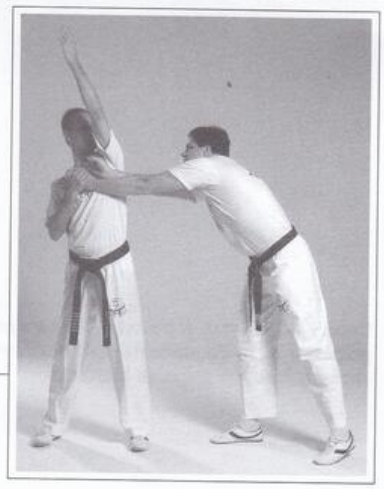
Na seqüência do movimento, a mão direita golpeia o rosto do agressor.



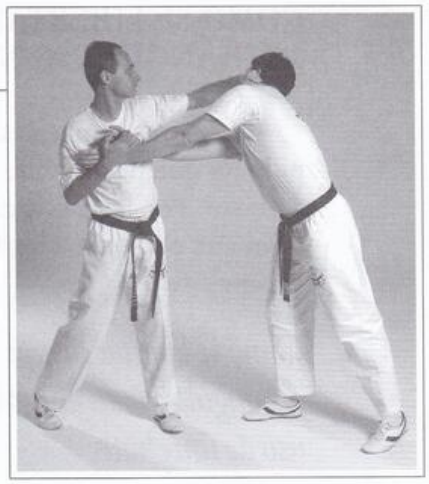
Caso o agressor ainda apresente alguma resistência, a mão esquerda também poderá dar um golpe.



Para completar, a vítima deve aplicar um golpe com o antebraço no pescoço para derrubar o agressor.

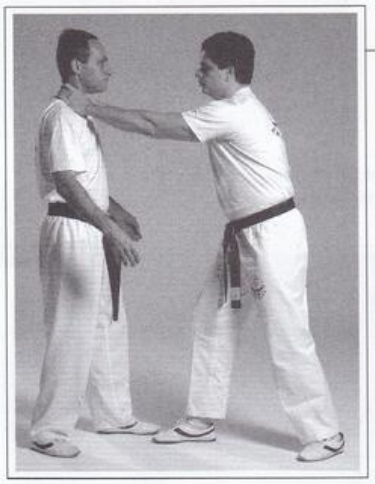


Uma alternativa para a mesma situação. Usando a mesma alavanca e com a outra mão, arrancar uma das mãos do agressor.

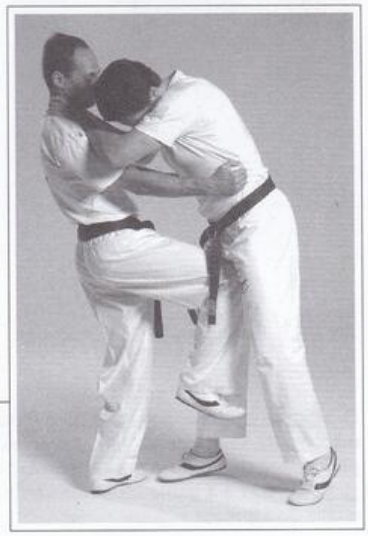


Na seqüência, uma das mãos continua segurando a mão do agressor enquanto a outra aplica um golpe de boxe.

Como se libertar de um estrangulamento a curta distância



O agressor segura no pescoço e puxa a vítima na sua direção.

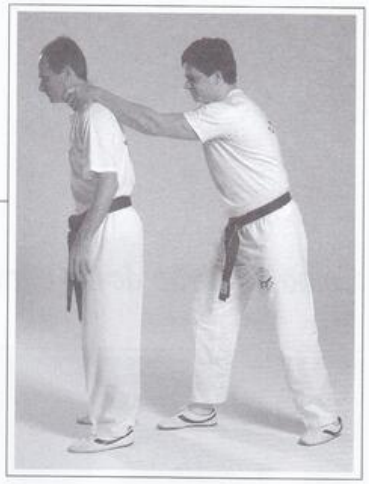


A vítima avança em direção ao agressor, o agarra com as duas mãos na altura do rim e aplica um golpe de joelho em sua genitália.

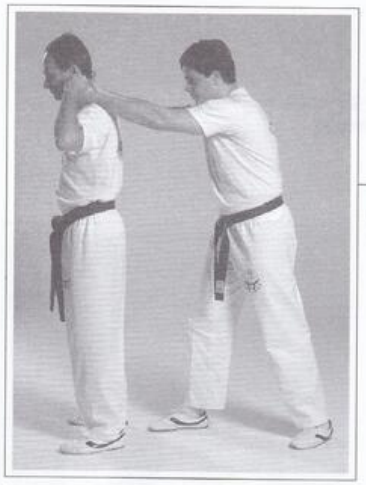
COMO SE LIBERTAR DE UM ESTRANGULAMENTO POR TRÁS

A reação a um estrangulamento por trás deve ser bem mais rápida do que pela frente, pois existe a desvantagem de não se ver o agressor. Por isso, nos casos de agressão por trás, é preciso reagir primeiro, e só depois verificar a natureza do ataque.

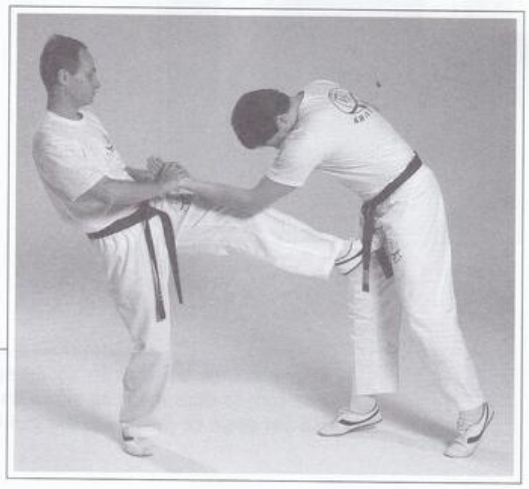
Como se libertar de um estrangulamento por trás fazendo uso de um chute



O agressor estrangula por trás.

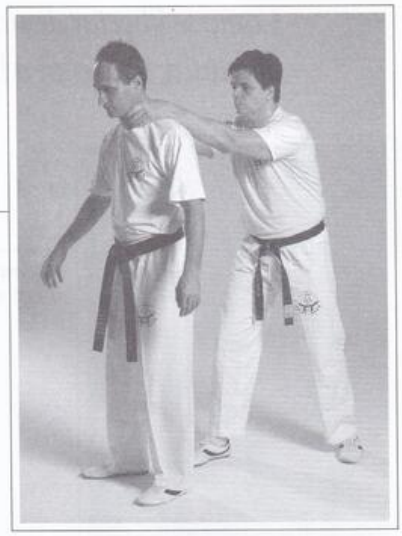


As mãos da vítima seguram os polegares do agressor, torcendo-os para fora.

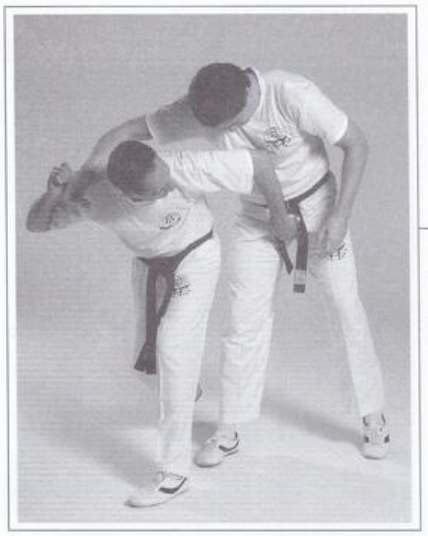


O peso do corpo se projeta para a frente e a mão direita se liberta da mão do agressor. A perna direita se desloca para a frente, o corpo gira para trás e a perna esquerda chuta a genitália do agressor.

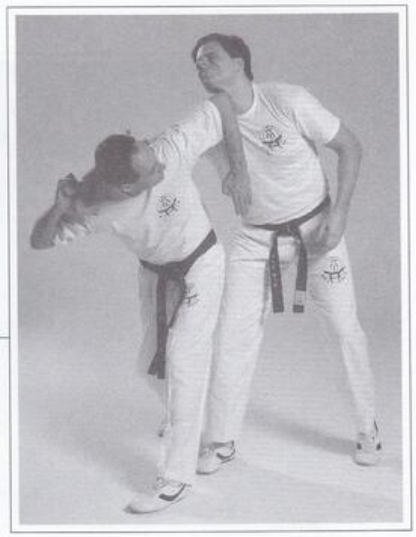
Como se libertar de um estrangulamento por trás dando um passo para trás



O agressor estrangula e puxa a vítima para trás.

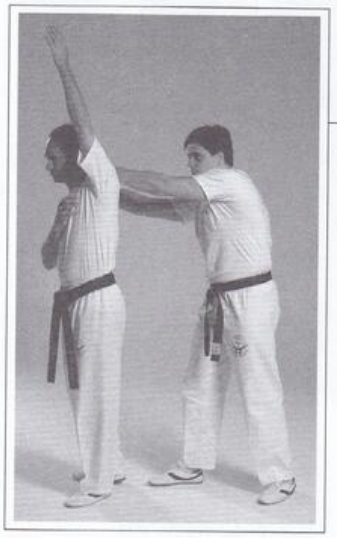


As mãos libertam o pescoço da vítima das mãos do agressor, como na situação anterior. A perna direita dá um passo para trás e para fora do agressor, enquanto a palma da mão atinge a genitália.

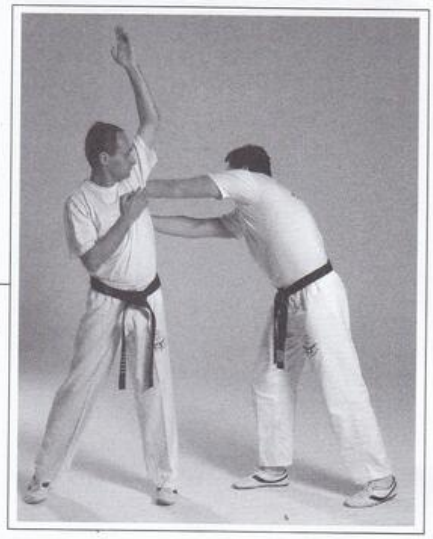


Depois do primeiro movimento do ataque, o cotovelo procura acertar o rosto do agressor.

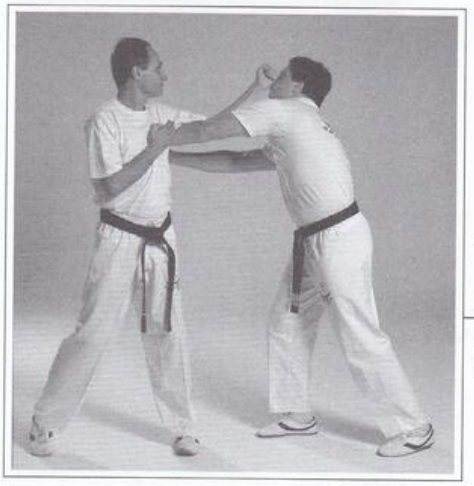
Como se libertar de um estrangulamento com o uso de uma alavanca, feita com o braço



Ao sentir as mãos no pescoço, levante o braço esquerdo esticado para cima.



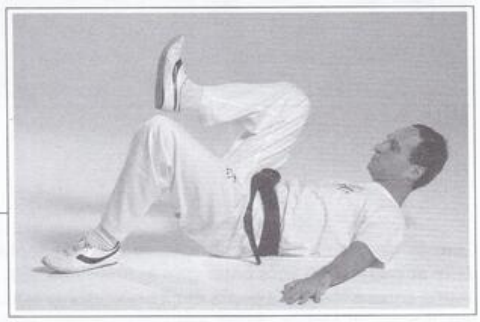
A perna direita se desloca para a frente e o corpo gira, meia volta para trás, fazendo a alavanca no punho do agressor.



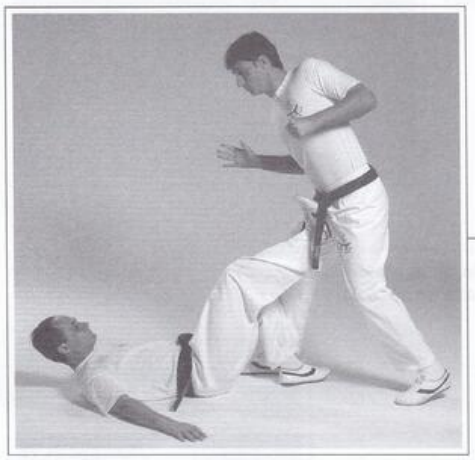
A mão esquerda, antes levantada, acerta o rosto do agressor.

COMO CAIR PARA TRÁS

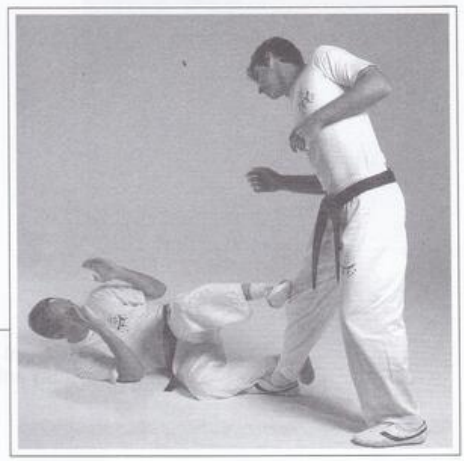
Aprender a cair para trás é importante tanto para proteger a coluna e a cabeça — quando acontecer uma eventual queda provocada por algum tipo de agressão, seja um soco, um empurrão, ou outra coisa qualquer — quanto para manter uma posição defensiva e ficar preparado para enfrentar o agressor.



Posição final, depois da queda.



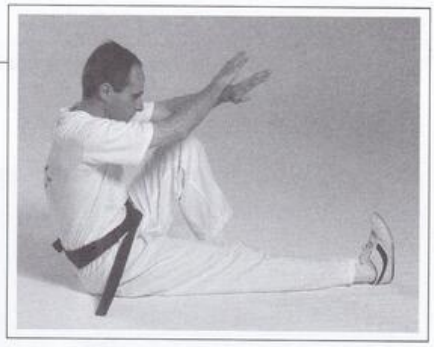
A segunda defesa, com um chute para a frente, no caso de haver uma segunda agressão vinda de frente.

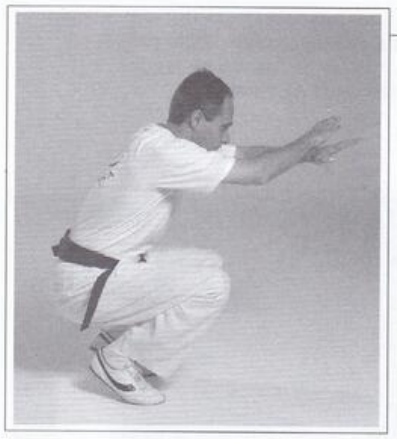


Caso a segunda agressão venha de um dos lados, basta girar o corpo, posicionando a perna mais próxima por trás do tornozelo do agressor, e com o calcanhar atingir o joelho do adversário. O rosto deve ser protegido com os braços.

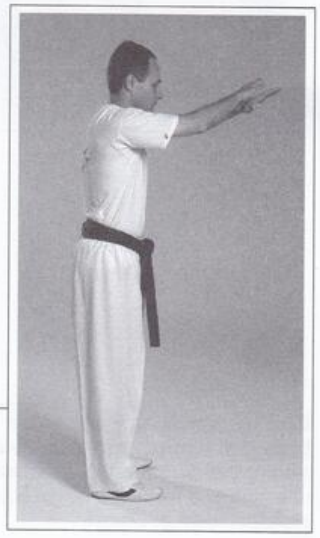
Posição inicial: deitado no chão com a perna esquerda flexionada, a direita esticada e a cabeça levantada.
Os braços (esticados) batem no chão, formando um ângulo de cerca de 60º em relação ao corpo. Ao cair, os braços alcançam o chão antes do resto do corpo, amortecendo a queda.

Com as pernas na mesma posição, mas agora sentado, deite as costas logo após bater com as mãos no chão, um pouco antes e recolha a perna direita que estava esticada em direção ao ombro. Todos estes movimentos acontecem simultaneamente.





A posição final, mas tendo sido iniciada de cócoras.

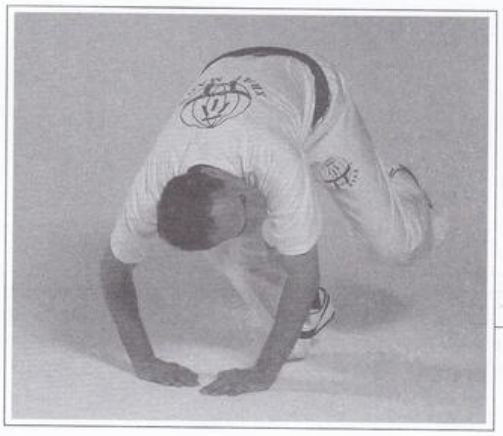


Na seqüência, de pé, reproduzindo os movimentos anteriores.

ROLAMENTO PARA A FRENTE

O rolamento para a frente é eficiente em várias situações: para defesa própria ou como parte de um outro movimento de defesa. Sua prática irá acompanhar todo o treinamento de Krav Magá. Ao tropeçar, cair da bicicleta ou da moto, ou em qualquer situação em que formos lançados para a frente e para baixo, o rolamento protegerá o corpo, amortecendo o impacto e reduzindo a velocidade da queda, canalizando a energia da queda e reduzindo ferimentos. É importante que o movimento do rolamento seja o mais "redondo" possível. As mãos empurram o chão fazendo força contra o movimento, como os amortecedores de um carro.

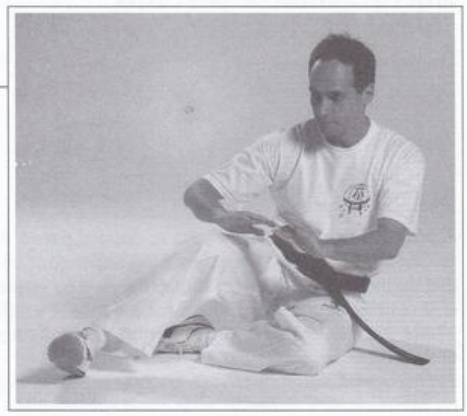
A posição inicial: a perna direita se desloca para a frente flexionada. A mão direita está no chão, com os dedos apontados para o lado esquerdo. A mão esquerda está com os dedos apontados para a frente, e a cabeça virada para o lado esquerdo, permitindo o apoio do ombro no chão.
Em momento algum a cabeça encosta no chão. A perna esquerda fica dobrada atrás do joelho direito com os dedos dos pés puxados para cima.

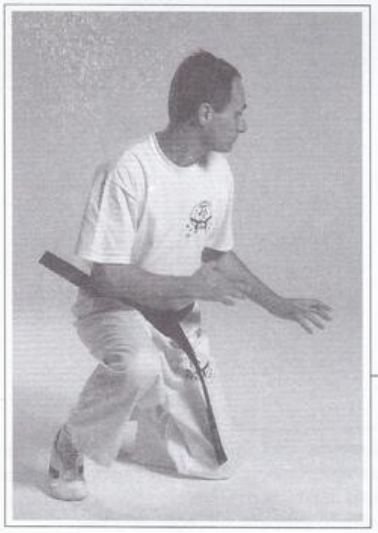


O movimento tem início: as mãos funcionam como os amortecedores de um carro, a cabeça fica o mais afastada possível do chão enquanto o ombro direito procura a direção do chão.

A última parte: o corpo "redondo", as pernas voltam a se cruzar para chegar à posição da foto seguinte.

O rolamento terminado. O corpo já está se levantando do chão. A perna direita esticada no chão e a esquerda cruzando por baixo do joelho direito. O movimento continua até levantar as pontas dos pés, que ficam fixas no chão.





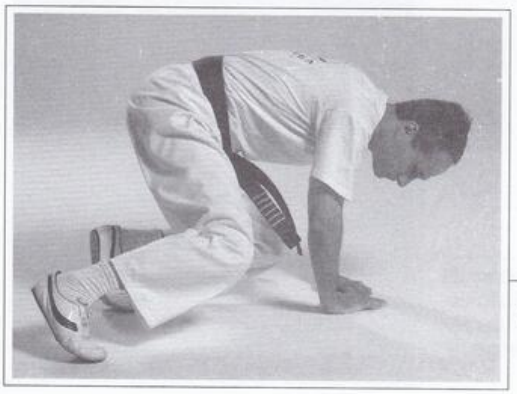
O corpo continua se levantando, em um movimento circular para o lado esquerdo (sentido anti-horário), se apoiando no joelho e subindo até estar de pé, na base voltada para a direção da origem do rolamento.

ROLAMENTO PARA TRÁS

O rolamento para trás tem a função de diminuir a velocidade do corpo que cai para trás até que ele pare totalmente. Quando rolamos para a frente com muita velocidade e começamos a levantar, o rolamento para trás dá seqüência ao movimento, reduzindo a velocidade. É também uma opção além da queda para trás para evitar ferimentos em caso de tropeços e escorregões.

Apoiado no joelho esquerdo e nas pontas dos pés, a cabeça abaixa na direção do ombro direito. As mãos se juntam, espalmadas para cima, sobre o ombro esquerdo. Com um movimento de um quarto de volta, o ombro gira para a esquerda e para trás no sentido anti-horário, para que seja possível sentar no chão.

A cabeça é colocada de lado, as pernas são jogadas para trás e para o lado esquerdo. As pontas dos pés alcançam o chão, mas os joelhos não.



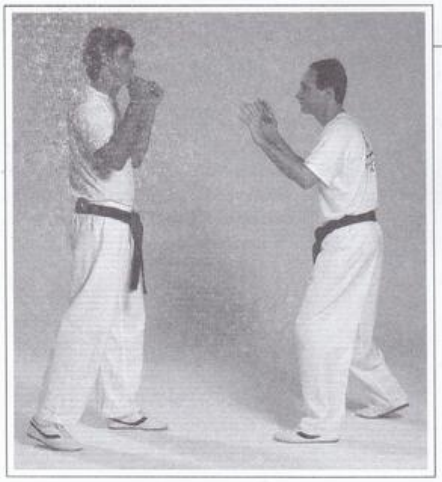
Agora é só empurrar o chão com as mãos e levantar: você já estará em posição de base.

O rolamento para trás deve ser praticado até que nenhuma parte do corpo, particularmente o ombro e a cabeça, fique machucada, ou até que o movimento tenha um aspecto "redondo" quando realizado de uma só vez. É aconselhável que durante a aprendizagem o rolamento seja praticado em piso macio.

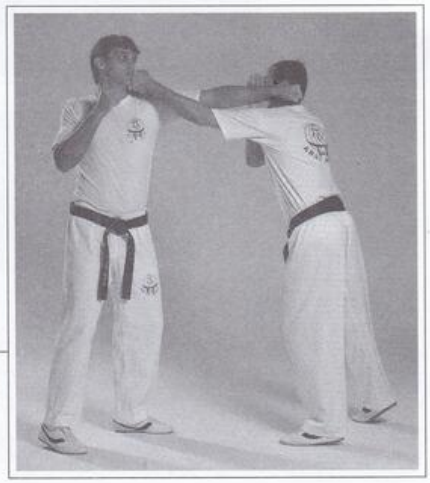
DEFESAS PARA DENTRO

As defesas para dentro são usadas em qualquer situação de ataque que se apresente pela frente, quer na direção do rosto ou para o centro do tronco. Elas se dividem em dois grupos: as instintivas e as comuns. As defesas instintivas – primeiras – vêm nos auxiliar no momento da surpresa e as outras no momento em que estamos vendo o ataque desde o momento de seu início.

Defesa instintiva para dentro: contragolpe de boxe com a mão esquerda

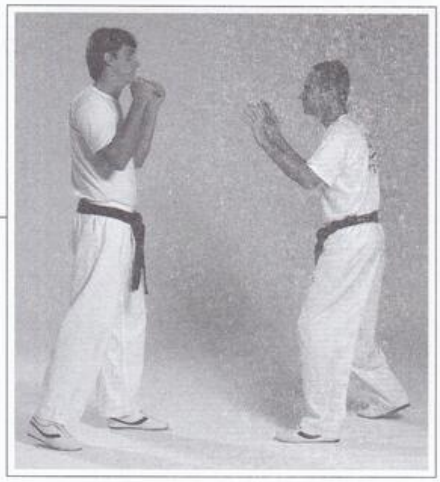


Em base e de frente para o agressor. As mãos ficam abertas e permitem a entrada do golpe para o rosto.

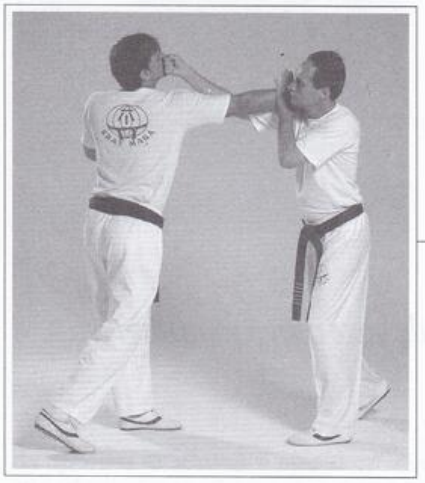


A defesa instintiva, executada com a base da palma da mão direita: ela desvia o ataque, enquanto a mão esquerda ataca, com um golpe de boxe no rosto do atacante. A defesa e o ataque acontecem ao mesmo tempo.

Defesa instintiva para dentro: contragolpe de boxe com a mão direita

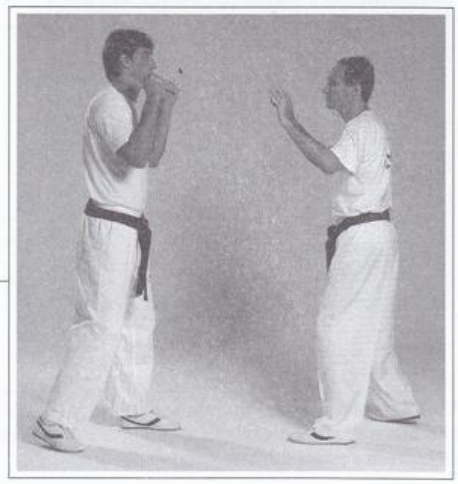


Em base, de frente para o agressor.

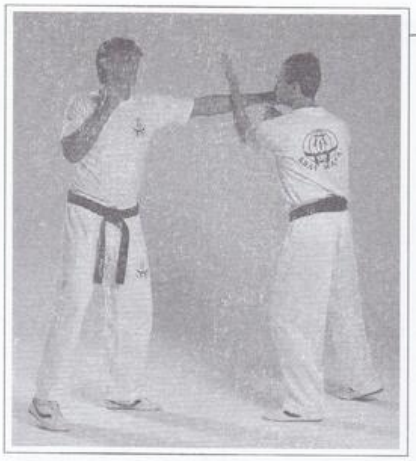


A base da palma da mão esquerda desvia o golpe apenas a distancia necessária para proteger o rosto enquanto a mão direita desfere o golpe de boxe para o rosto do atacante. A defesa e o ataque acontecem ao mesmo tempo.

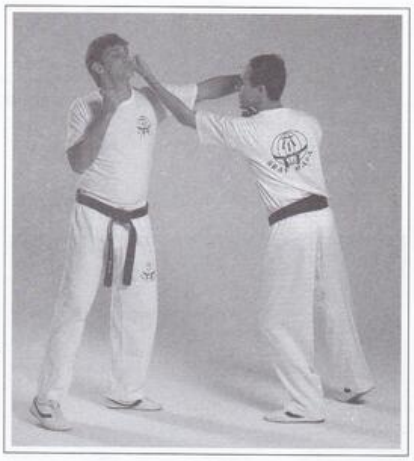
Defesa para dentro: contragolpe de boxe com a mão esquerda



Em base, de frente para o agressor.

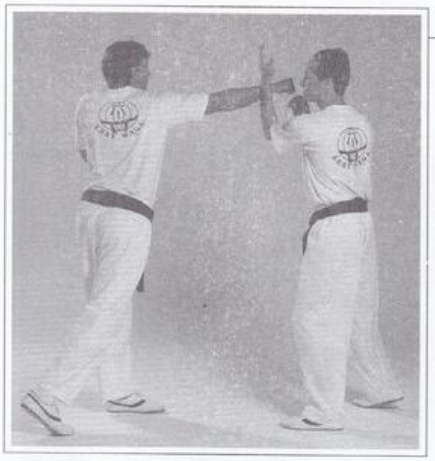


O antebraço defende o golpe, com os músculos retesados e as costas da mão viradas para o agressor.

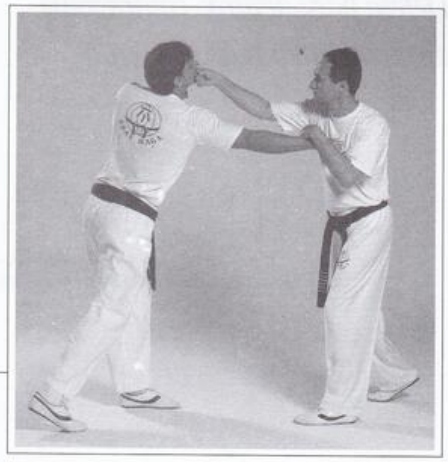


Uma vez que a defesa foi executada, a mão esquerda (com o punho fechado) procura acertar o rosto do agressor, mas sem o giro final característico do golpe de boxe do Krav Magá.

Defesa para dentro: contragolpe de boxe com a mão direita



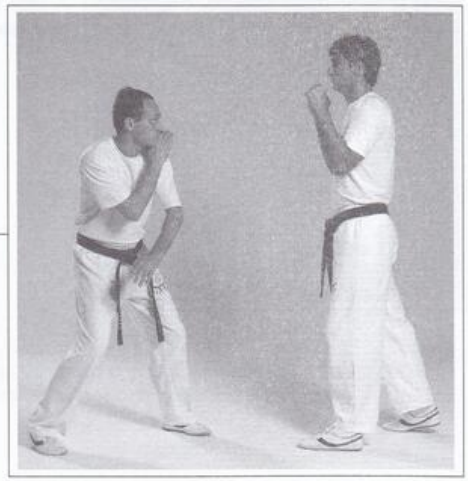
Em base e de frente para o agressor. O antebraço esquerdo faz a defesa, com as costas da mão viradas para o adversário, e com os músculos do antebraço e os dedos enrijecidos.



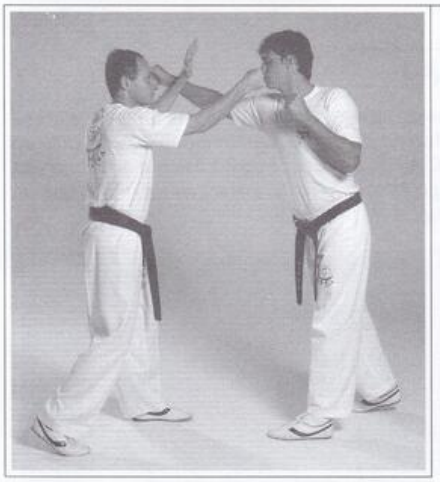
A mão esquerda se movimenta para baixo, para conduzir o braço direito do agressor, enquanto a mão esquerda procura acertar o rosto do adversário.

DEFESAS PARA FORA

As defesas para fora devem ser utilizadas para que aquele que está se defendendo possa permanecer mais protegido, mais "fechado", oferecendo o lado do corpo para o agressor, para obrigá-lo a usar um golpe longo como, por exemplo, um chute foice.

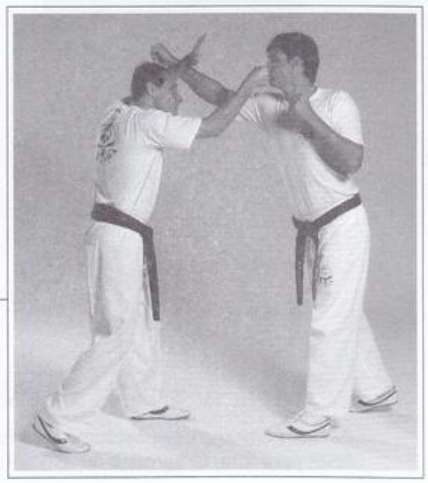


A base utilizada na defesa para fora: o lado esquerdo está mais fechado e apontado para o agressor. A mão esquerda está na altura da cintura, e a direita na altura da orelha esquerda, com a faca da mão apontada para o adversário. As pernas estão mais flexionadas do que na base, enrijecendo a musculatura do joelho. A perna esquerda fica mais para a frente.



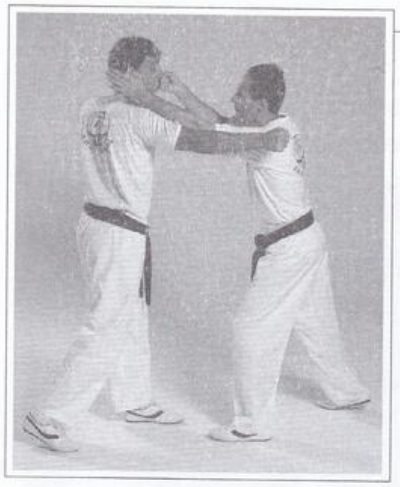
Defesa Nº 1

Esta defesa pode ser usada para contragolpe com a mão esquerda ou com a direita. A mão esquerda parte da altura da cintura e defende com o lado da faca da mão e o antebraço. Simultaneamente a mão direita acerta o rosto do atacante. A defesa pode ser realizada com o lado da faca da mão ou com o outro lado. Os dedos sempre estão abertos e os músculos enrijecidos.



Defesa Nº 2

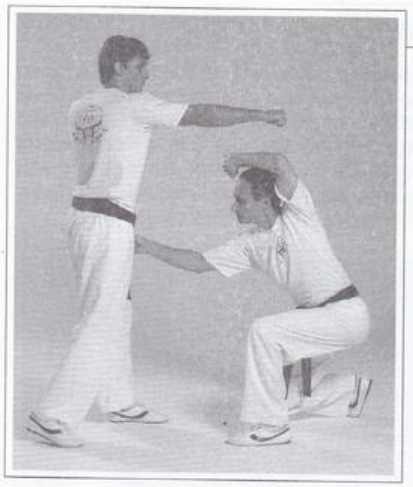
A mão esquerda parte da altura da cintura, defendendo o golpe com o antebraço (lado da faca da mão), percorrendo uma trajetória para cima e para o lado. Ao mesmo tempo, a mão direita desfere um golpe de boxe procurando acertar o rosto do agressor.



Defesa Nº 3

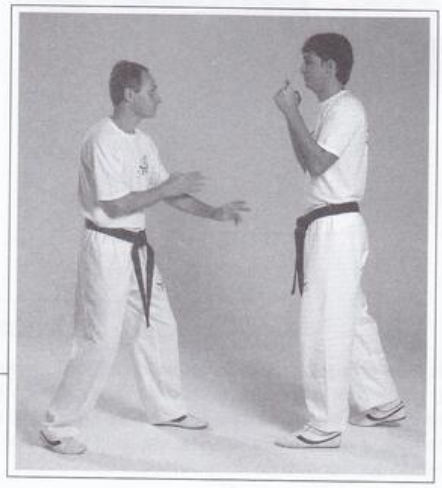
A mão esquerda parte da altura da cintura, seguindo uma trajetória no sentido anti-horário, para cima e para a frente. A palma da mão segue apontada para o rosto do agressor. A mão direita ataca, com um golpe de boxe para o rosto do adversário.

Em seguida agarre o braço do agressor e o ombro e golpeie com o joelho no meio das pernas.



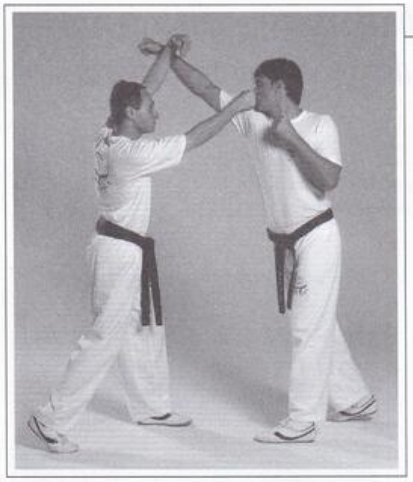
Defesa Nº 4

A mão esquerda se desloca para cima, até um pouco acima da cabeça, fazendo a defesa, com o antebraço em posição horizontal. O tronco se desloca para baixo e a mão direita desfere um golpe para a frente. Em seguida a mão esquerda procura atingir o mesmo lugar.

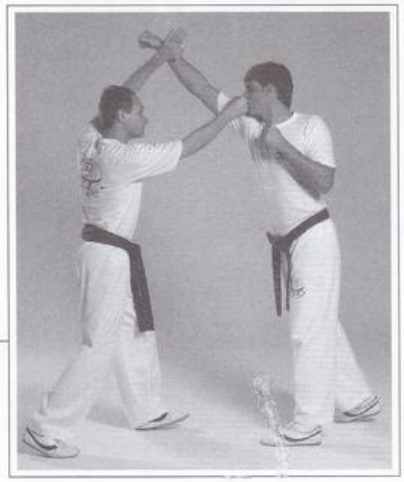


Defesa Nº 5

As mãos ameaçam se posicionar para fazer defesas para fora. O agressor inicia o ataque.



A mão esquerda fica na mesma posição que a da foto anterior, e se desloca para cima, perpendicularmente ao tronco, levando com ela o ataque do agressor. Ao mesmo tempo, a mão direita aplica um golpe de boxe para a frente.



O mesmo movimento apresentado anteriormente, só que a faca da mão é utilizada no lugar do punho.

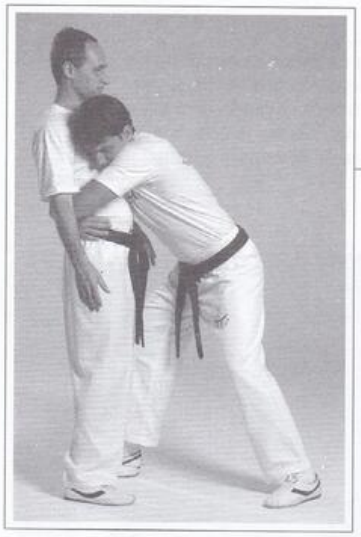
COMO SE LIBERTAR DE ALGUÉM QUE O "AGARRA"

Existem quatro situações nas quais um agressor procura se "agarrar" a sua vítima: para estuprar, para quebrar a coluna vertebral dela, para conduzi-la para algum lugar ou, ainda, para imobilizá-la e derrubá-la.

De forma geral, a vítima pode ser agarrada por trás ou pela frente, com as suas mãos presas ou não. Assim, encontramos uma variedade de possibilidades para o agressor agarrar a sua vítima.

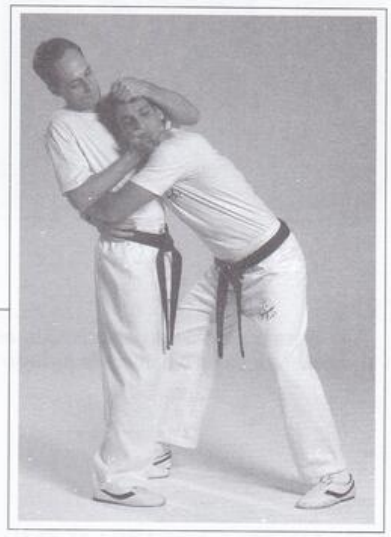
É possível encontrar vários momentos diferentes para iniciar uma reação, quando o agressor inicia o seu ataque, quando ele já agarrou a sua vítima e até mesmo quando a vítima está no ar, depois de ter sido jogada para o chão. Quanto mais cedo tiver início a reação, mais fácil será escapar do agarramento.

A seqüência de fotos a seguir ilustra as alternativas para que a vítima possa se soltar de seu agressor, quando for agarrada.



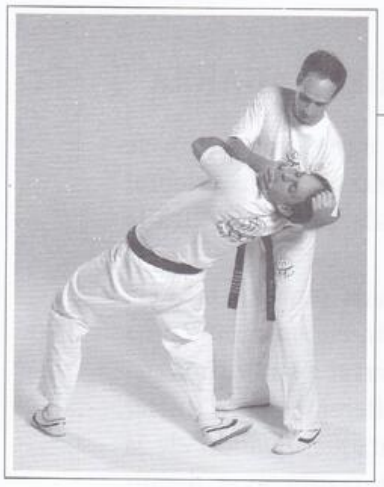
A vítima se solta do agressor, que a agarrou pela frente e a deixou com as mãos livres

O agressor se agarra ao tronco da vítima, e deixa as mãos dela livres.

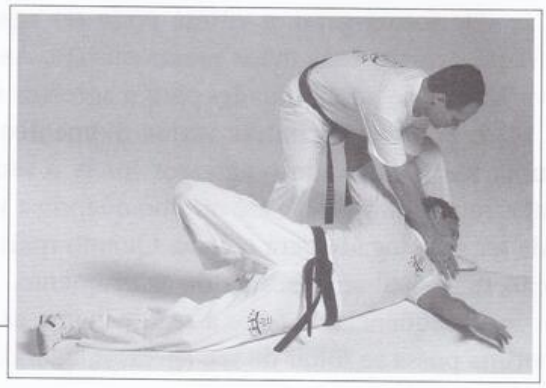


Alternativa 1

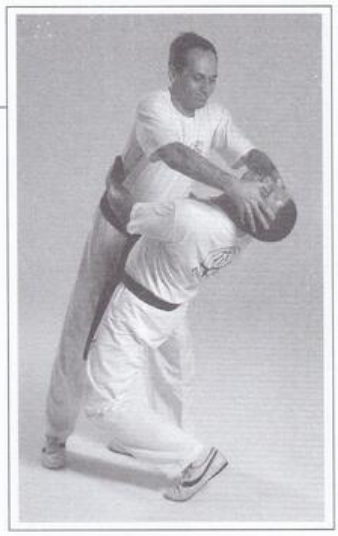
A mão esquerda da vítima procura segurar o cabelo do agressor, logo acima da testa, enquanto a mão direita procura o queixo.



A vítima então gira a cabeça para o lado e para cima, resultando numa chave no pescoço.

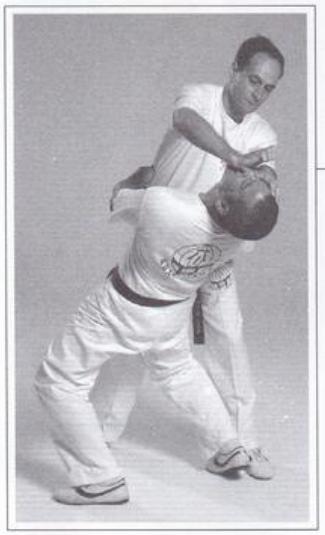


A vítima dá continuidade ao movimento de torção até levar o agressor ao chão.



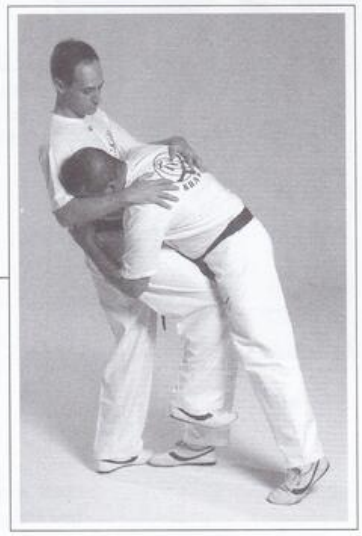
Alternativa 2

A vítima deve segurar a cabeça do agressor, colocar um polegar em cada olho dele, pressionando-os para baixo. Ao mesmo tempo, em que a cabeça gira empurre a cabeça para baixo.



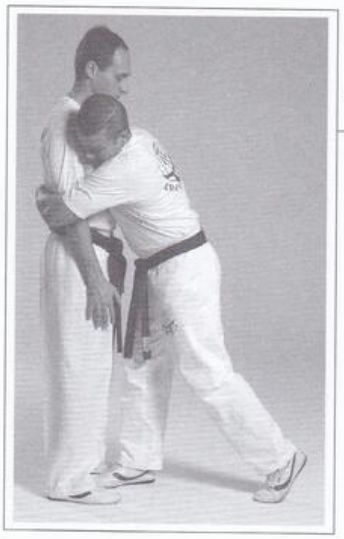
Alternativa 3

A vítima inclina as costas para a frente levemente e coloca o polegar entre o nariz e o lábio do agressor. Então, com a palma da outra mão, desfere um golpe sobre o polegar posicionado.



Alternativa 4

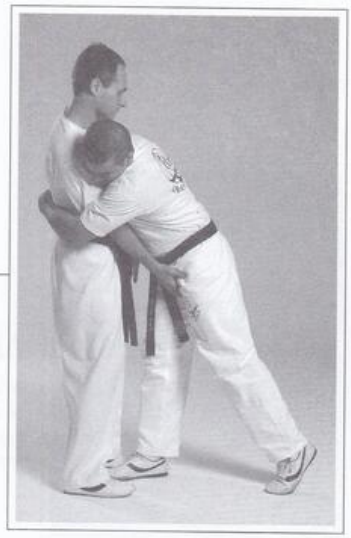
A vítima aplica um golpe com o joelho na genitália do agressor.



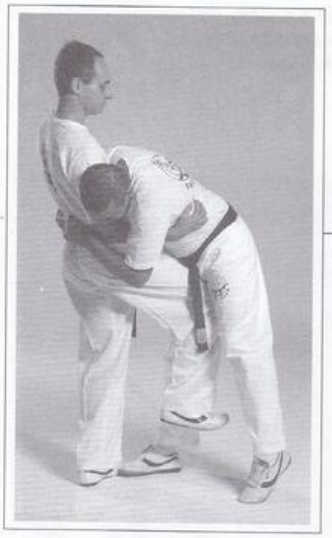
A vítima se solta do agressor que a agarrou pela frente, mas prendeu as suas mãos

Alternativa 1

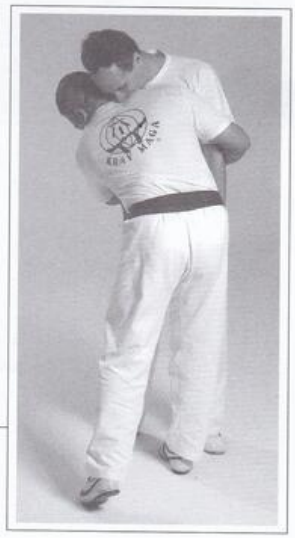
Por se tratar de uma situação de risco maior, a reação deve ser mais rápida.
O agressor prende as mãos da vítima.



Com as mãos juntas a vítima atinge a genitália do agressor com as pontas dos dedos, adquirindo distância dele.



Em seguida, a vítima volta a atingir a genitália do agressor, agora com um golpe do joelho.

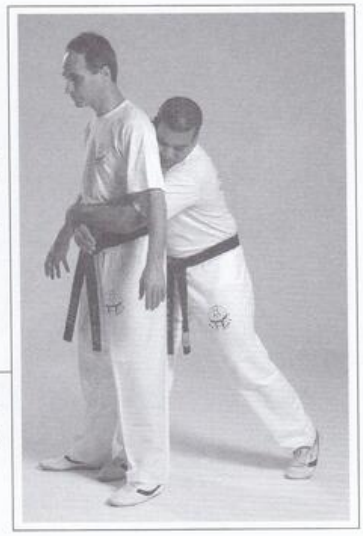


Alternativa 2

Uma mordida em direção ao pescoço fará milagres neste caso.

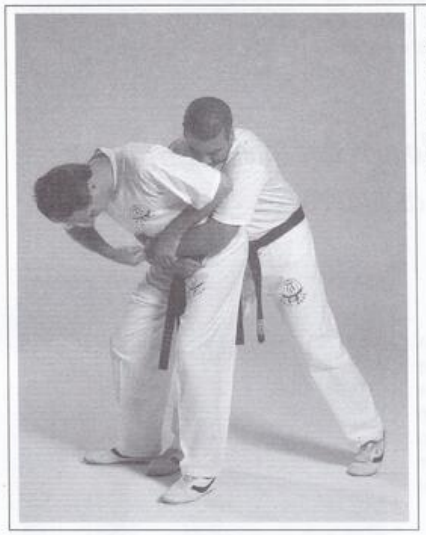
A vítima se solta do agressor que a agarrou por trás, mas a deixou com as mãos soltas

Os agarramentos por trás apresentam um risco maior para a vítima porque a intenção do agressor ao aplicar este golpe é quebrar a coluna vertebral ou esmagar a caixa torácica.

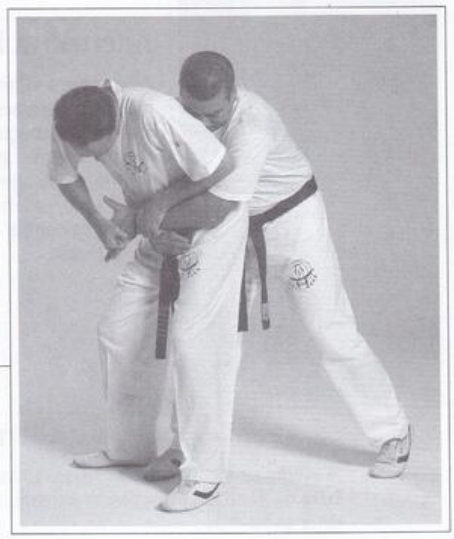


Alternativa 1

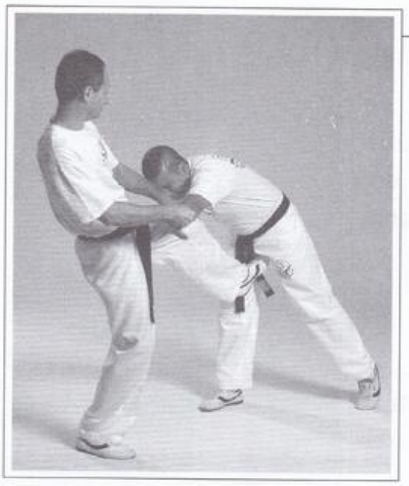
O agressor agarra a vítima por trás deixando as mãos dela soltas.



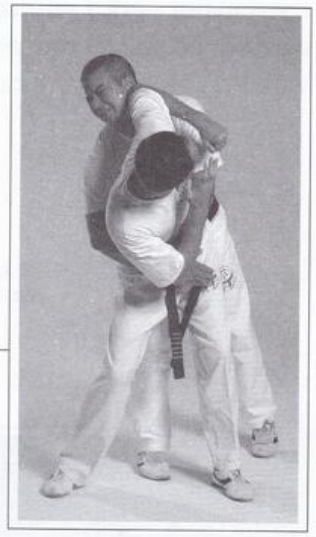
Assim que a vítima sentir as mãos do agressor, ela deve se inclinar para a frente, transferindo o peso do corpo e tornando mais difícil ser levantado pelo agressor.
Ao mesmo tempo, a vítima deve segurar a mão do adversário (a que fica por cima) e bater com o dedo médio da outra mão nas costas da mão do agressor, fazendo com que ele relaxe a pressão aplicada sobre a mão.



A mão que bateu segura um dedo e torce-o, fazendo uma chave.



O corpo se projeta para a frente e para fora, em um movimento circular, segurando a mão do agressor, para logo em seguida chutar a genitália dele.



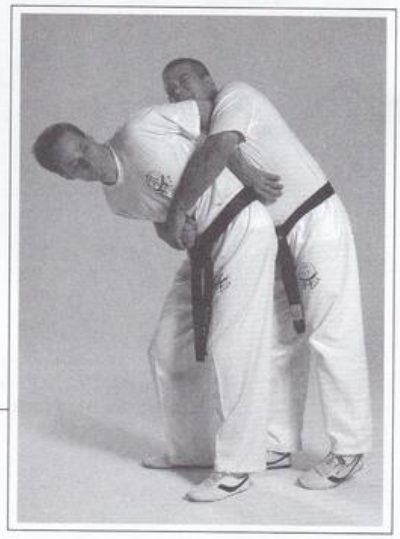
Alternativa 2

Assim que a vítima sentir as mãos do agressor, ela deve se inclinar para a frente e aplicar golpes de cotovelo no rosto do atacante, até que ele a solte.

A vítima se solta do agressor que a agarrou por trás, mas prendeu as suas mãos

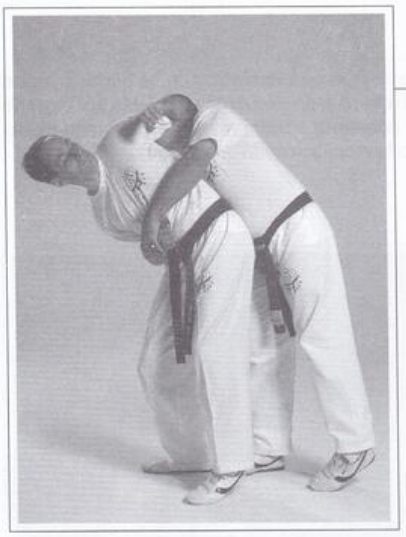
Alternativa 1

Assim que a vítima sentir as mãos do agressor ela deve inclinar a cabeça para trás e aplicar um golpe com as mãos na genitália do adversário, além de bater com o calcanhar na canela do agressor.



Alternativa 2

A vítima se inclina para a frente. Uma das mãos bate na genitália do agressor e a segura, liberando a outra mão.



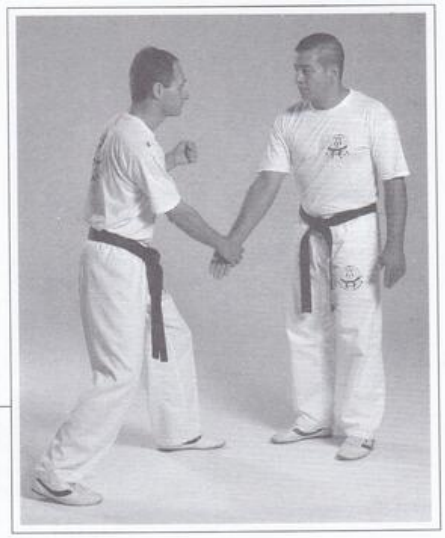
Em seguida, atinge o rosto com um golpe de cotovelo.

IMOBILIZAÇÕES POLICIAIS

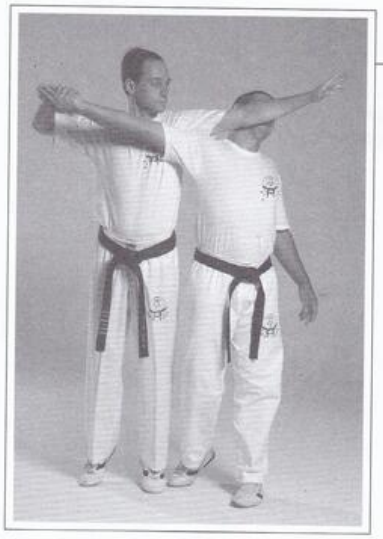
As imobilizações policiais foram criadas para controlar e/ou conduzir uma pessoa, quer em situação de agressão, ou quando esta pessoa causa algum distúrbio à ordem pública.

Todas as imobilizações são precedidas por um golpe, dirigido a uma área sensível, não com o objetivo de machucar, mas para desviar a atenção da parte do corpo alvo da imobilização, que deverá ser rápida e adequada para a situação.

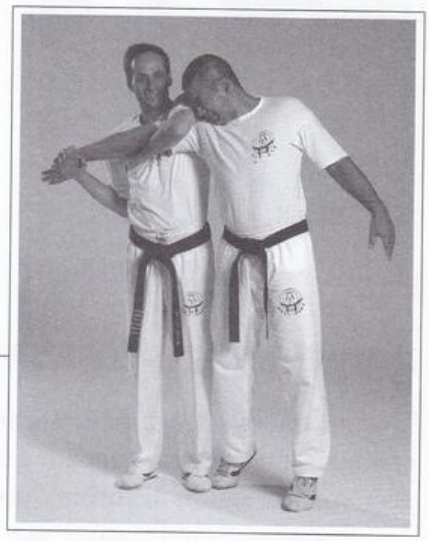
Imobilização pelo lado



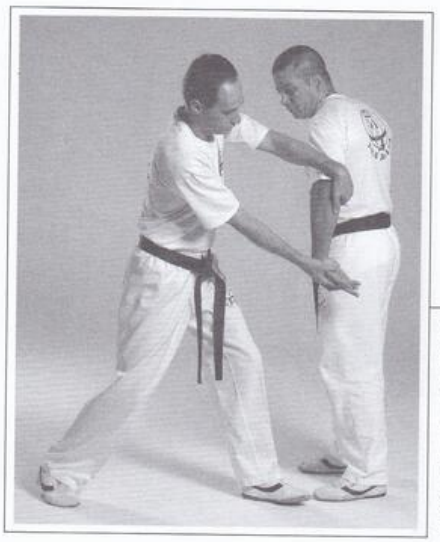
A mão direita da vítima segura a mão direita do agressor, enquanto a sua perna esquerda dá um passo para a frente. A mão esquerda desfere um golpe de boxe no rosto. Os três movimentos devem ser realizados simultaneamente.



Rapidamente, aquele que está imobilizando se desloca para o lado do agressor. Então, a mão esquerda se projeta por cima do braço do agressor enquanto a outra mão conduz a mão direita do agressor para o tronco, torcendo-a para trás.



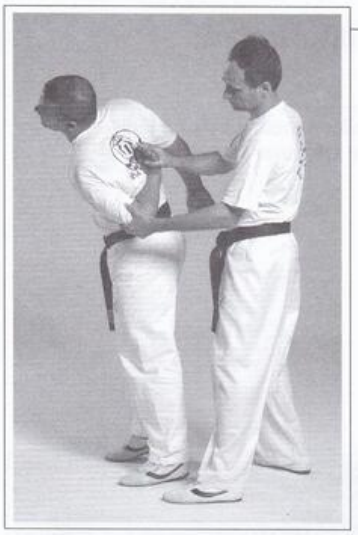
Com o corpo na mesma posição, a mão direita ainda segura a mão do agressor, enquanto a mão esquerda se flexiona para entrar por baixo do cotovelo da vítima da imobilização e segura o ombro. A torção da mão continua e passa a empurrar o braço do agressor para baixo.



Imobilização por trás

A mão direita segura nas costas da mão da vítima da imobilização. Enquanto a perna esquerda avança um passo, a mão esquerda escora o cotovelo do adversário. Os três movimentos descritos devem acontecer simultaneamente.

Em seguida, a perna direita avança ao mesmo tempo em que a mão esquerda segura o cotovelo do adversário, ajudando a girar o seu braço para trás até encostar nas suas costas.



A mão direita ainda segura a mão do adversário e a torce. Esta torção é um movimento semelhante ao de girar o volante de um carro.

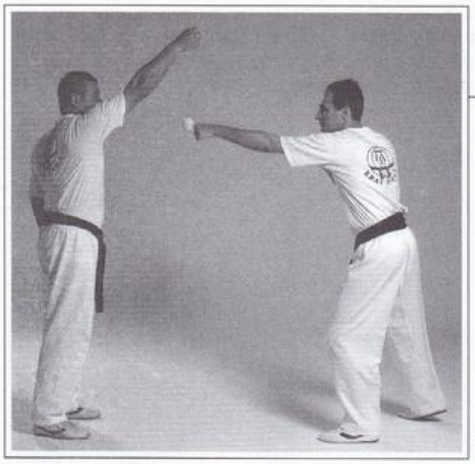
Ainda há mais. É possível soltar a mão esquerda, que esta segurando o cotovelo do adversário, para lhe puxar o cabelo ou os olhos, para trás e para baixo.

TREINAMENTOS ESPECIAIS

Para alcançar melhores resultados no Krav Magá, é preciso buscar equilíbrio entre agilidade, velocidade e força. É possível exercitar para aprimorar, incorporando os exercícios descritos a seguir à rotina de treinamento. O corpo e a mente também se beneficiarão, além de melhorar a resistência física, apurar a precisão dos golpes e aumentar a capacidade de resiliência.

Chute na bola em movimento

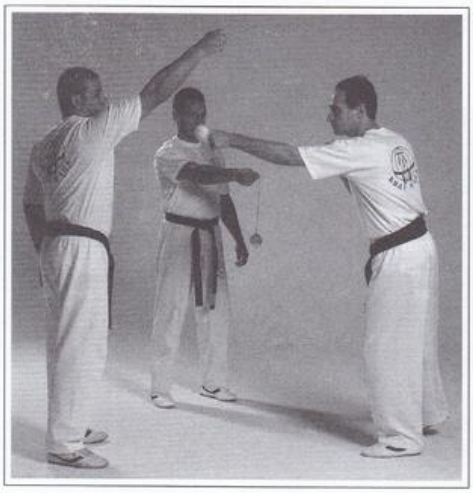
Serve para concentrar o chute (ou outro golpe) e aprender a acertar o alvo com precisão, mesmo estando em movimento.
Ele consiste em chutar uma bola de tênis presa a uma corda, que balança pendurada no teto.
O exercício começa com a bola balançando com pouca velocidade, e vai evoluindo à medida que a bola balança mais rapidamente.



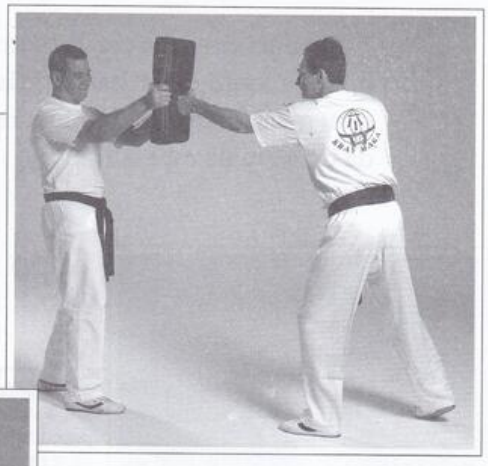
Golpe de boxe na bola

A idéia é acertar a mesma bola de tênis pendurada no teto, mas com as mãos.

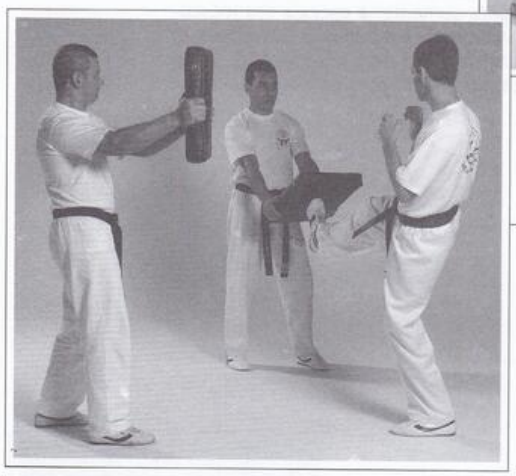
Depois de usar os pés e as mãos, é preciso conjugar o movimento dos dois.



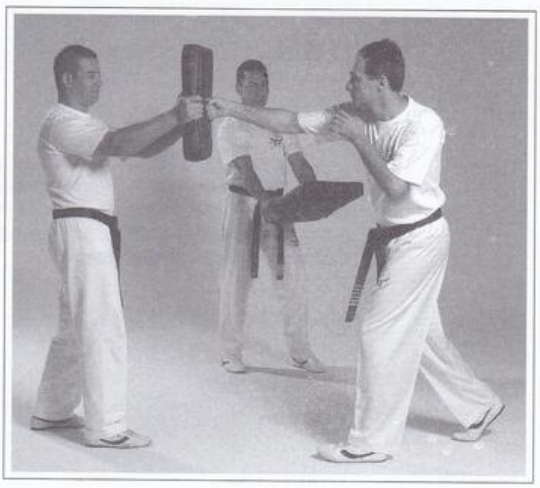
Golpe de boxe no saco ou no protetor



Golpes no saco de boxe e em protetores ajudam a aumentar a sua potência, e conseqüentemente seu impacto no corpo humano. O saco de boxe deve ser pendurado, e seu peso não deve ultrapassar dois terços daquele que se exercita. O treino deve ser leve no começo, para evitar lesões em ligamentos e articulações. Quando o protetor for utilizado, aquele que o segura deve tomar cuidado para não se machucar.

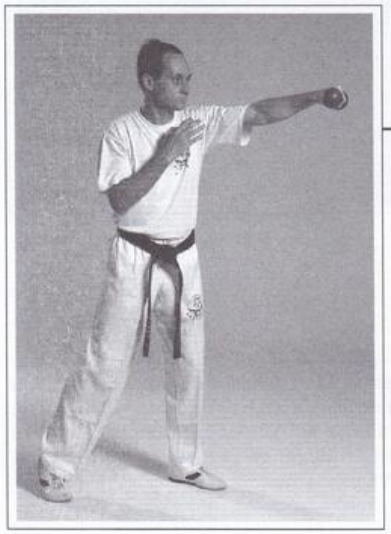


Combinação de trabalho de mãos e pernas em cima de almofadas.
O trabalho em cima de protetores amplia a noção de altura, de direção e a potência dos golpes.



Subir na corda

Subir em uma corda (com 4 cm de espessura) serve para tornar o movimento de fechar as mãos um movimento instintivo, fazendo com mais força e aumentar a resistência muscular. Pendure uma corda de 4 cm de espessura.

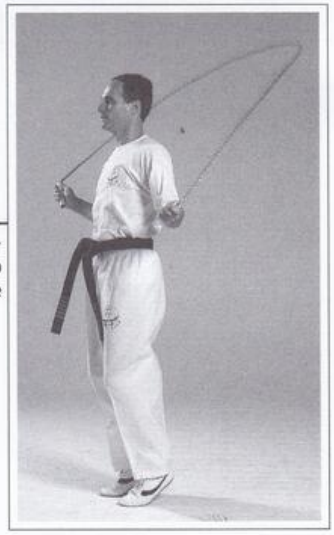


Golpes com halteres

Serve para aumentar a energia dos músculos, a velocidade e a potência dos golpes. O peso utilizado não deve exceder 1 kg, tanto para os pés quanto para as mãos.

Pular corda

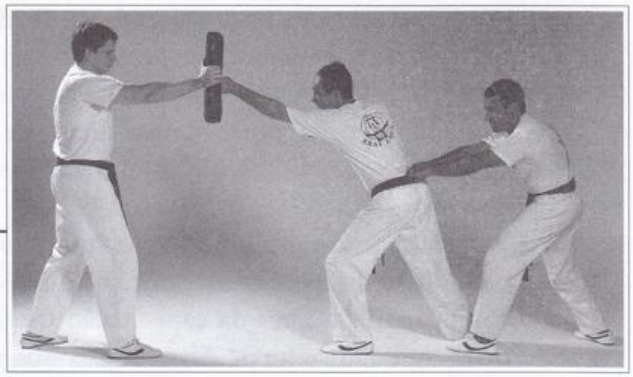
Pular corda aumenta a resistência muscular, amplia a capacidade pulmonar, exercita o coração e a maior parte dos músculos do corpo além de trabalhar a coordenação motora.



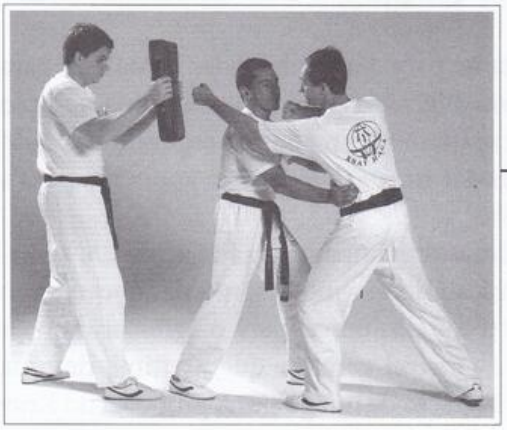
Pesinho

Este exercício consiste em enrolar em um bastão uma corda (com cerca de 1 metro de comprimento) com um peso de 4 ou 5 kg pendurado na ponta. Os braços devem formar um ângulo de 90°, em relação ao corpo. Assim que a corda estiver totalmente enrolada, ela deve ser "desenrolada". Esse exercício é importante para o fortalecimento do punho, da pegada e da posição de golpe de boxe.

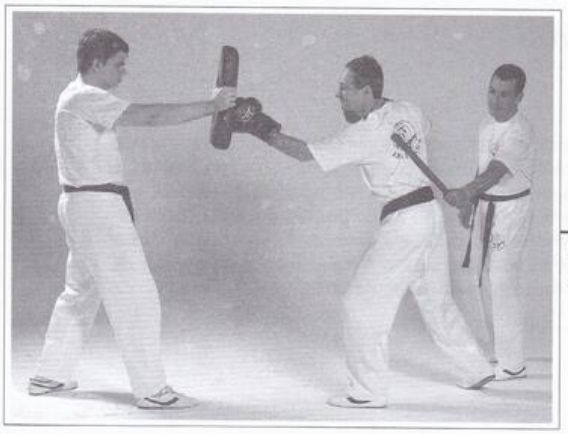
Trabalho de agressividade



O exercício consiste em atingir uma almofada, com golpes de mãos e pernas, enquanto um colega cria dificuldades, bloqueando seu movimento ou o puxando para trás ou para o lado. A vontade de chegar até a almofada e destruí-la, aumentará a agressividade do aluno.



Uma outra possibilidade de trabalho é a interferência de uma terceira pessoa no exercício. No lugar de puxar por trás, esta terceira pessoa atrapalhará e tentará interferir pela frente. É importante lembrar que o alvo é a almofada, e não os colegas que colaboram no treinamento.



Enquanto uma pessoa ataca a almofada, é atacado por outra.

Qualquer pessoa, independente de idade, sexo ou preparo físico tem o direito de defender a própria integridade física e mental. Para isso é que o Krav Magá foi criado. Por princípio, ele não exige condicionamento físico especial, mas diante de agressões mais elaboradas as reações demandam um grau maior de exigência física para seus movimentos.

Para alcançar melhores resultados em situações de perigo real, quando se faz necessário aplicar técnicas do Krav Magá, é preciso conjugar três fatores da capacitação física nos movimentos: velocidade, agilidade e força. Alguém extremamente forte é naturalmente mais lento, enquanto aquele que é muito veloz tem menos força. O equilíbrio dos três fatores é a condição ideal para a prática do Krav Magá, já que a hipertrofia de qualquer um deles resulta em prejuízo para os outros dois.

A *velocidade* é importante para reagir, defender e também para alcançar o agressor rapidamente, de forma a buscar uma solução para o atentado o mais breve possível. Frações de segundo são todo o tempo que existe para desviar uma arma de fogo apontada para a cabeça, e assim, salvar a vida.

A *agilidade* auxilia a diminuir o impacto do ataque de um agressor, além de facilitar a transição de um movimento para outro com velocidade, diminuindo o tempo disponível para o agressor esboçar um segundo ataque. Não é possível garantir que a vítima de uma agressão não sofrerá com o impacto de um golpe. A proposta do Krav

Magá é capacitar o aluno para enfrentar este momento, oferecendo as ferramentas necessárias para o melhor desfecho possível. Um simples movimento de corpo fará com que o golpe não atinja o alvo principal, e sim um alvo secundário, menos sensível e vital. (Ex.: um golpe em direção ao nariz desviado para a parte de cima da cabeça.)

É evidente que para obter maior potência do golpe, além de utilizar as leis da física, é preciso ter certa *força* física.

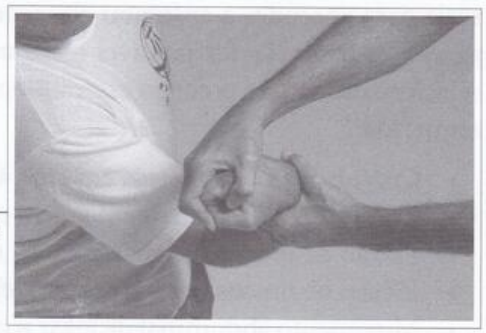
Por tudo isso, as exigências físicas aumentam à medida que o treinamento evolui. O corpo precisa ficar mais rápido, mais ágil e mais forte, e alcançando uma determinada condição física, necessária para aprender a enfrentar situações de alto risco, com armas e agressões fatais. Se for possível realizar a série de exercícios abaixo relacionados, então o corpo estará preparado para a demanda física requerida.

- Corrida de 3.000 metros em até 14 minutos.
- Corrida de 400 metros em até 80 segundos.
- Flexão de braços na barra fixa: 10 repetições.
- Flexão de braços nas barras paralelas: 15 repetições.
- Movimento abdominal de levar o cotovelo ao joelho flexionado: 80 repetições em 2 minutos.
- 60 flexões de braço.
- 5 "pesinhos".

CHAVE NO PULSO — KAVALER

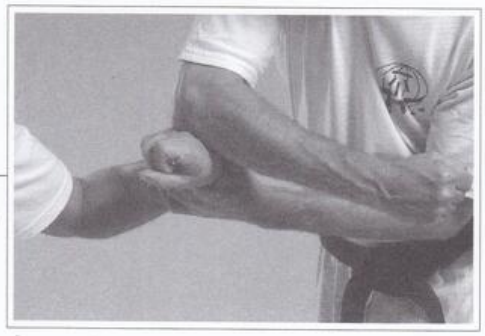
As chaves de pulso são utilizadas para controlar o adversário sem a aplicação de golpes traumáticos, na maioria das vezes como parte de uma seqüência de movimentos. A mão do adversário deve ser torcida e depois conduzida para fora e para baixo. A idéia é fazer a mão, na qual a chave é aplicada, descrever um arco que começa na frente do tronco do adversário, passa por cima de seu ombro, e termina no chão.

As três opções de torção de pulso



O objetivo é manter o punho fechado.

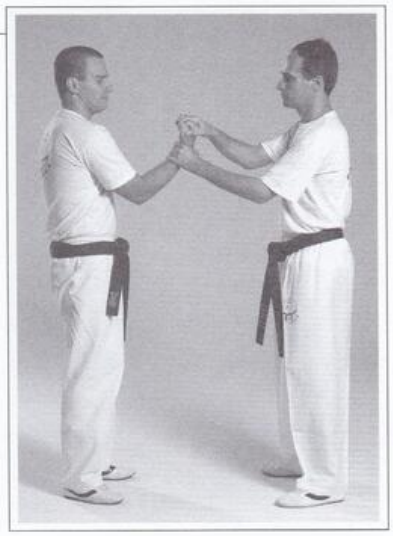
A segunda opção, para obrigar o adversário a abrir a mão.

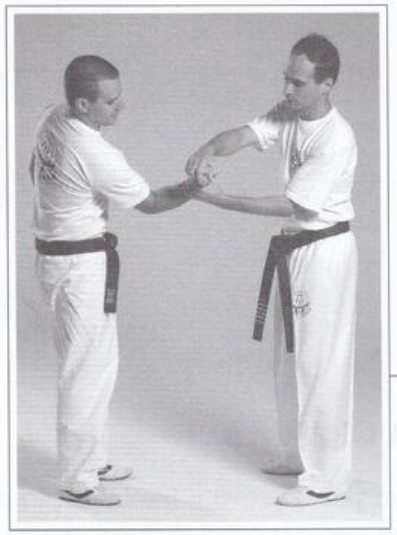


Um golpe de cotovelo no punho, com o objetivo de causar lesão no adversário.

Alternativa 1

A mão esquerda segura o antebraço do agressor por baixo do punho, enquanto a mão direita o envolve.

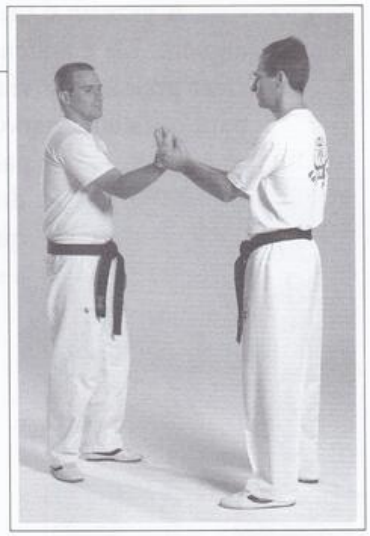


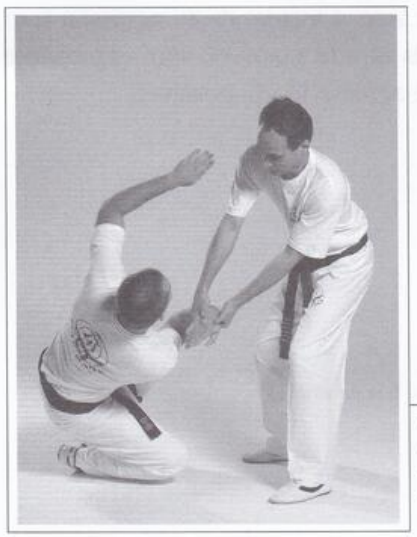


A mão esquerda do agressor é torcida para o lado e para baixo, resultando na chave no pulso.

Alternativa 2

A mão do adversário é segura abaixo do pulso enquanto os polegares pressionam os ossos das costas da mão.





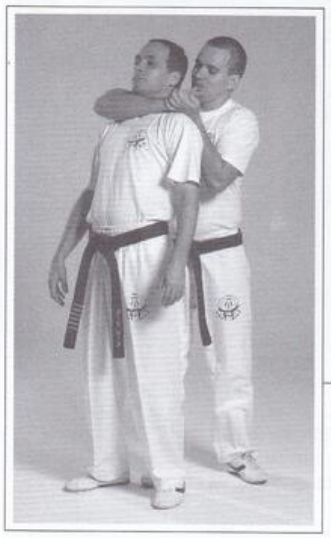
Com o mesmo tipo de torção, a mão do agressor deve ser pressionada até se abrir, permitindo que ele vá ao chão.

Alternativa 3

Uma terceira alternativa é usar o cotovelo no lugar de usar a mão, atingindo as costas da mão do agressor.
A torção é a mesma mas o impacto é muito maior.

COMO SE SOLTAR DE UMA GRAVATA

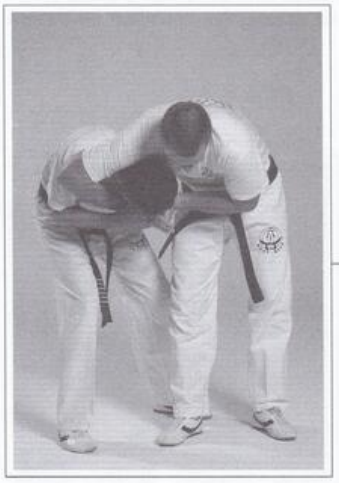
A gravata é um golpe que tem por objetivo a imobilização de alguém. Ela é aplicada com o braço, ou com o antebraço, e procura criar pressão nas vias respiratórias e/ou nas veias que levam sangue para o sistema nervoso central. Cada indivíduo tem sua própria capacidade de resistir a este golpe, mas o seu resultado é rápido. Por isso, a vítima desta agressão tem que reagir o mais rápido possível, com explosão e a maior carga de agressividade possível.



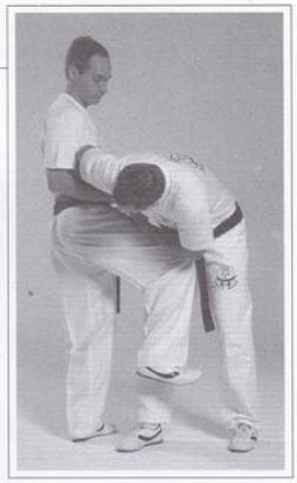
A gravata, aplicada por trás da vítima.

Como se soltar de uma gravata aplicada por trás.

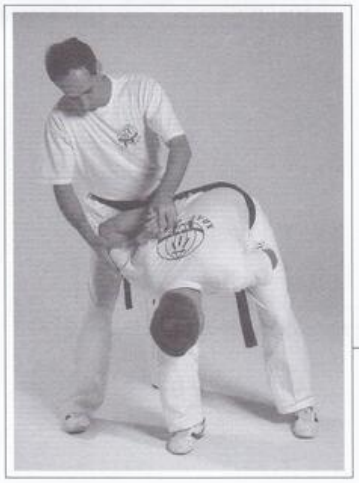
A mão de cima do agressor deve ser agarrada com as suas duas mãos, tentando segurar no polegar, puxando para baixo e para fora, enquanto isso a cabeça deve girar, colocando o queixo na direção do peito do agressor.



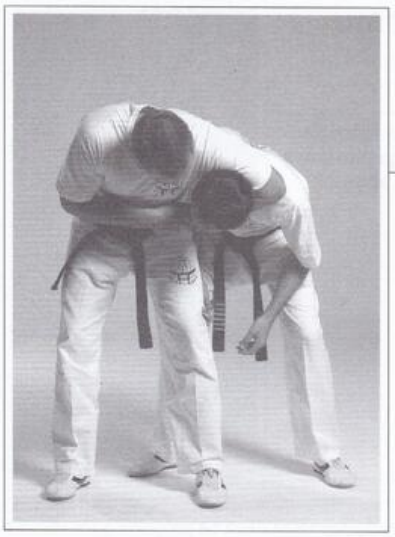
O ombro que está perto do agressor deve se projetar para baixo e para trás, enquanto a perna mais próxima do adversário se move para trás. Em paralelo, as duas mãos colocadas sobre a mão do agressor fazem força para aliviar a pressão sobre o pescoço, que procura se libertar da gravata. Uma mordida no agressor pode ajudar a aliviar a pressão sobre o pescoço.



As mãos do agressor devem permanecer presas, e a pressão sobre ele, mantida. O objetivo é tomar a mão do agressor para imobilizá-lo. Agora aquele que estava se defendendo, passa para o ataque.
Um chute na genitália é um recurso para facilitar a dominação.

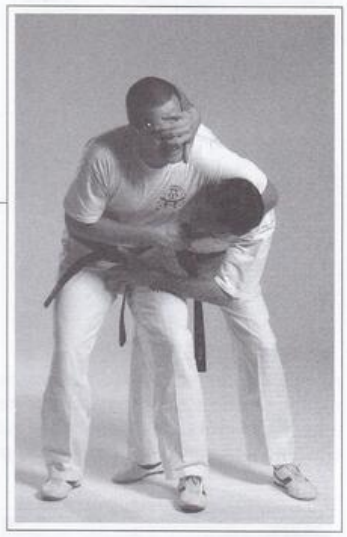


O agressor imobilizado.

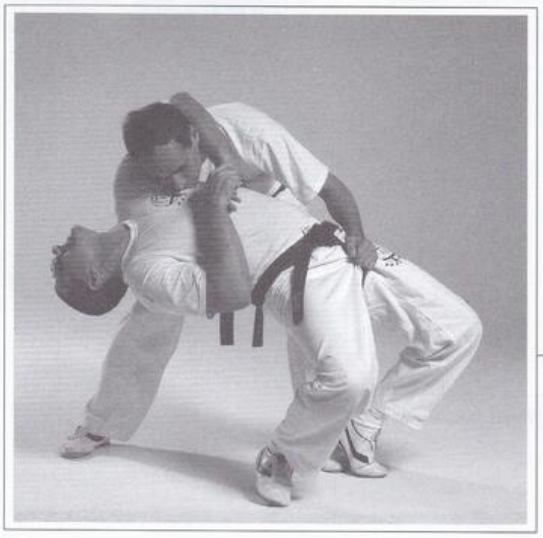


Como se soltar de uma gravata aplicada pelo lado

Mais uma vez é importante ressaltar que a reação deve ter início assim que o ataque se realiza.
O agressor agarra o pescoço com um braço e ajuda com o outro, com a intenção de estrangular, imobilizar ou fraturar a coluna cervical.



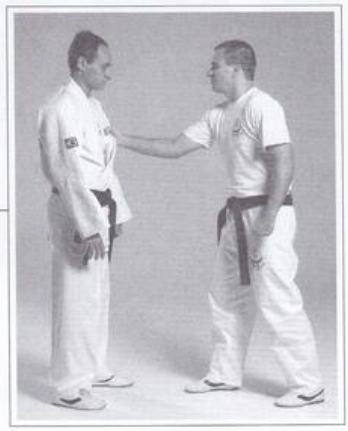
A mão direita se movimenta para cima, por trás do corpo do adversário, alcançando a cabeça por trás, para que seja possível colocar os dedos sobre os olhos do agressor. Tendo assumido esta posição, a vítima da agressão puxa a cabeça do agressor para trás enquanto a outra mão bate e puxa a genitália do adversário.



O agressor deve ser derrubado.

COMO USAR AS MÃOS PARA SE SOLTAR DE ALGUÉM QUE SEGURA A SUA CAMISA

Alguém segurar uma outra pessoa pela camisa pode não parecer uma agressão grave, mas pode se desdobrar em uma ameaça mais séria. Caso isso aconteça, alguns movimentos e golpes já apresentados podem dar conta da situação, mas existem alternativas mais adequadas.

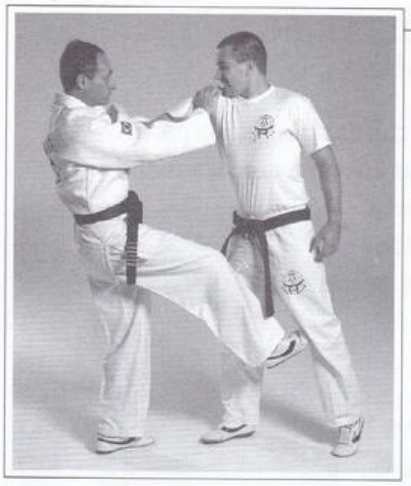


Alternativa 1

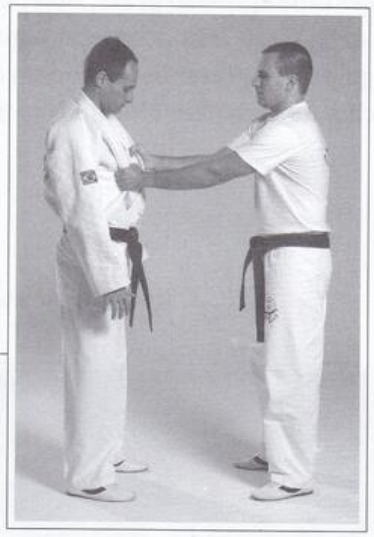
O agressor segura a camisa com a mão direita.

A perna direita se move para trás enquanto a mão esquerda faz um movimento circular no sentido anti-horário.

A mão esquerda completa o movimento, por cima da mão do agressor até encontrar o antebraço direito.

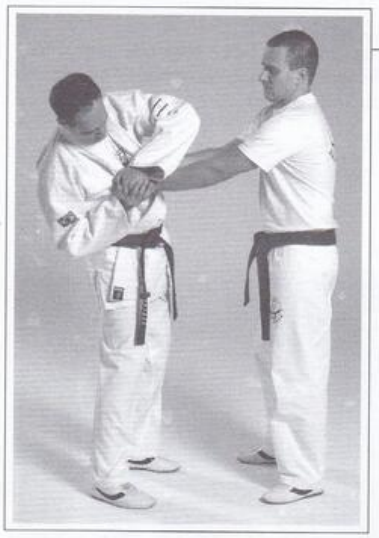


Quando a mão esquerda alcança o braço direito do agressor, ela procura segurar nele fazendo uma alavanca, alinhando o pulso, o cotovelo e o ombro.
Caso haja resistência ou interesse em derrubar o agressor, ele deverá ter o joelho ou a genitália chutada.

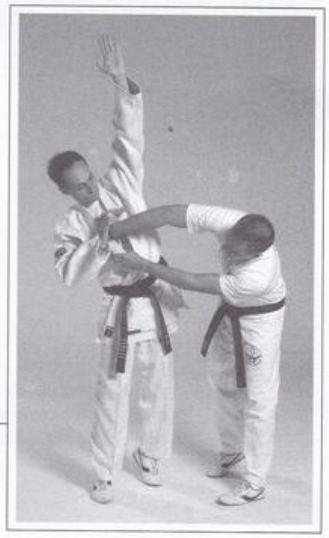


Alternativa 2

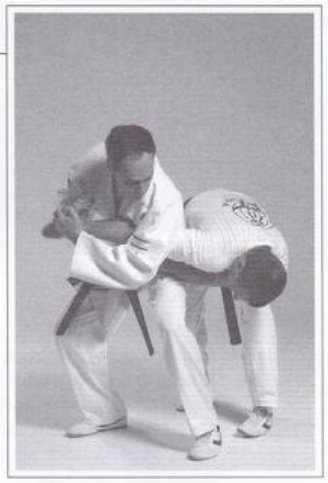
O agressor segura a camisa com as duas mãos.



A mão esquerda passa por cima das duas mãos do agressor e segura sua mão esquerda em cima das costas das mãos, com os dedos apontados para baixo. A mão direita apóia por baixo.



A mão direita ajuda na torção para o lado contrário, e logo em seguida a mão direita torce a mão do agressor para dentro enquanto a esquerda vai por cima em movimento para dentro.



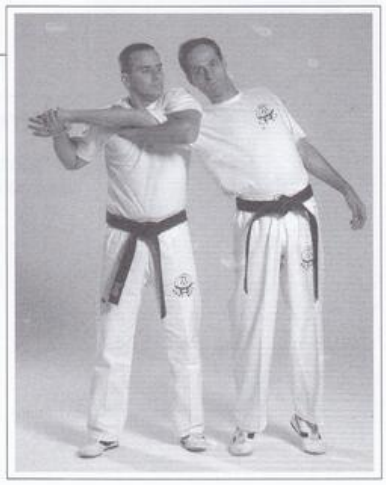
O corpo vira junto com as mãos, jogando o peso para baixo, fazendo a alavanca no punho e no cotovelo do atacante a mão esquerda volta a segurar a mão do agressor ajudando a controlá-lo.

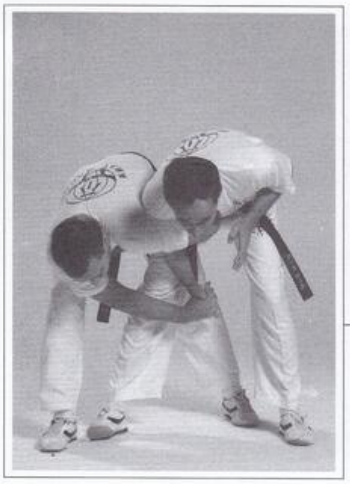
COMO SE SOLTAR DE IMOBILIZAÇÕES POLICIAIS

Há dezenas de imobilizações policiais diferentes, e apenas as mais conhecidas foram selecionadas para demonstrar que existem saídas para qualquer tipo de imobilização, da mais simples até a mais complexa.

Alternativa 1

O agressor está com a vítima imobilizada (parado ou em movimento).





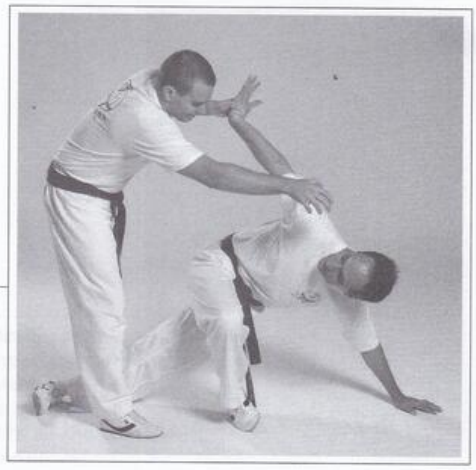
A perna direita deve ser colocada entre as pernas do agressor, e logo após, em um movimento brusco, o tronco se projeta para a frente, transferindo todo o peso do corpo para baixo. O braço direito deve estar posicionado bem entre as pernas da vítima, e o ombro da vítima da imobilização agora está por cima. Todos os movimentos devem ser realizados simultaneamente.

O próximo movimento é projetar todo o corpo para a frente, mas sem encostar o joelho no chão. O objetivo é provocar uma queda, em que a vítima da imobilização cairá por cima do ombro do agressor.

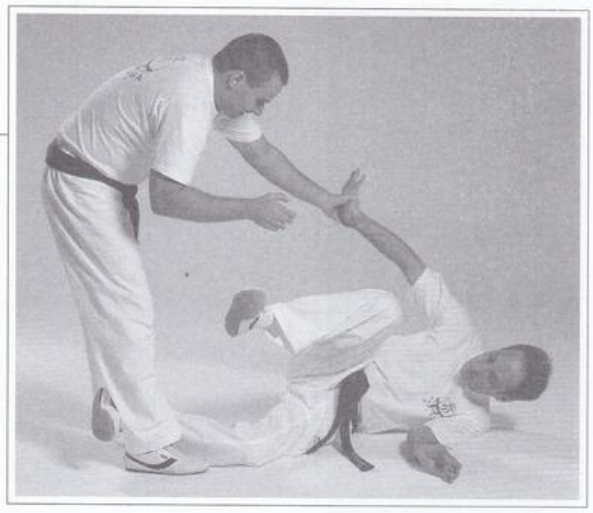
Quando estiver no chão, a vítima da imobilização coloca o joelho na altura da cintura do agressor, e a ponta do pé da outra perna na altura do ombro dele. Então, uma das mãos se solta para torcer o outro braço do adversário para trás.

Alternativa 2

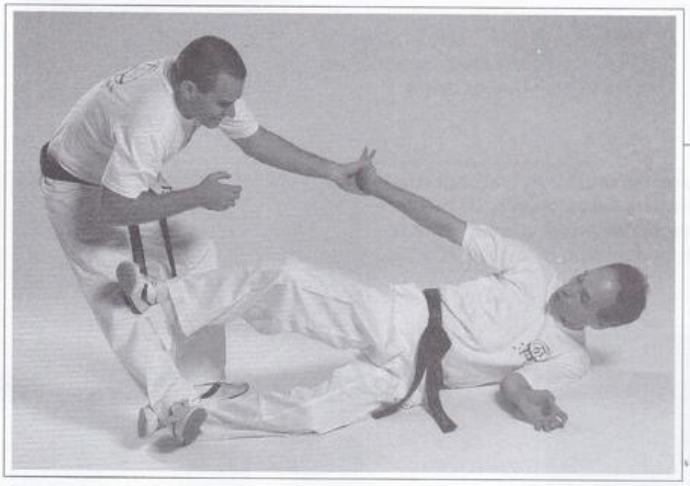
O agressor segurando a vítima da imobilização pelos cabelos.



O tronco se projeta para baixo, até esticar o braço da vítima que está preso, a perna, oposta à da mão que está presa, se movimenta para trás das pernas do agressor, enquanto a vítima da imobilização faz um giro com o corpo de aproximadamente 90°, para que o ombro em liberdade fique voltado para baixo.



Na seqüência, um dos joelhos é flexionado, permitindo que o corpo se movimente para baixo, já em posição para chutar o joelho do agressor.

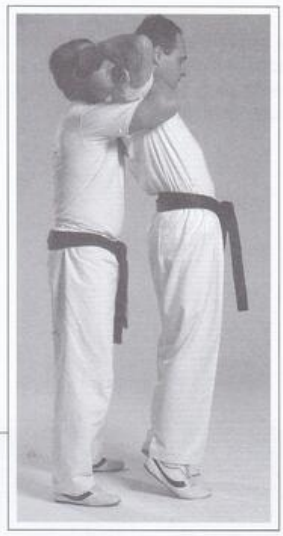


Enquanto o joelho do agressor é chutado, a perna que está atrás se flexiona para a frente, produzindo uma alavanca com o peito do pé, na altura do tornozelo do adversário.

COMO SE SOLTAR DA IMOBILIZAÇÃO CONHECIDA COMO "NELSON"

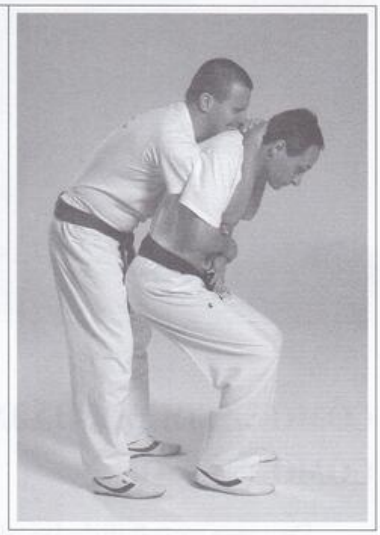
Das sete possibilidades oferecidas pelo Krav Magá para sair da imobilização conhecida como "Nelson", que tem como objetivo controlar e conduzir a sua vítima, apenas duas foram selecionadas para ilustrar, mais uma vez, que existem alternativas para qualquer tipo de imobilização.

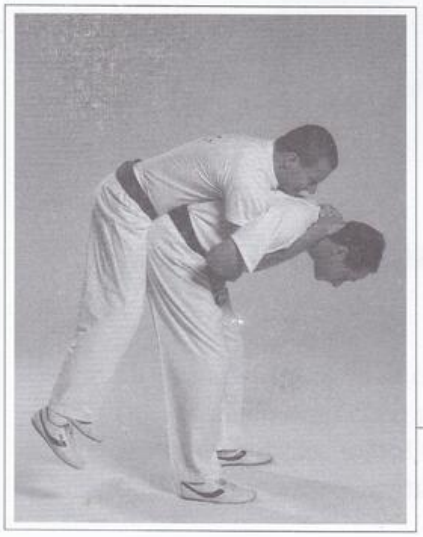
Alternativa 1



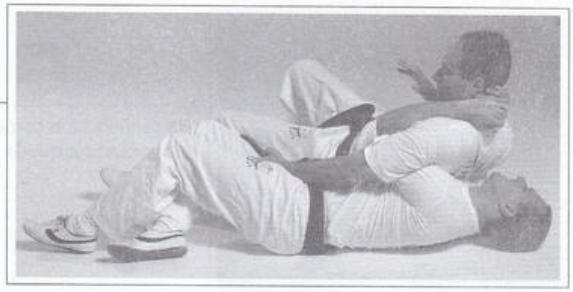
A primeira ação é procurar atingir as têmporas do agressor, fazendo uso de um golpe com os dedos.

A seguir, em um movimento brusco, os braços descrevem um arco, de cima para baixo, prendendo os braços do agressor, ao mesmo tempo em que as pernas se flexionam, permitindo que o corpo se abaixe.

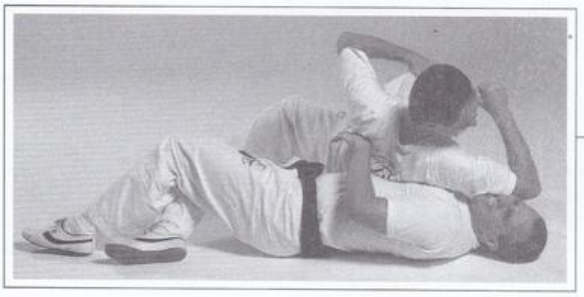




Na seqüência, a vítima do "Nelson" projeta o tronco para a frente, girando 180º, transferindo seu peso, e provocando a queda dos dois. A tendência é que o agressor fique por baixo.



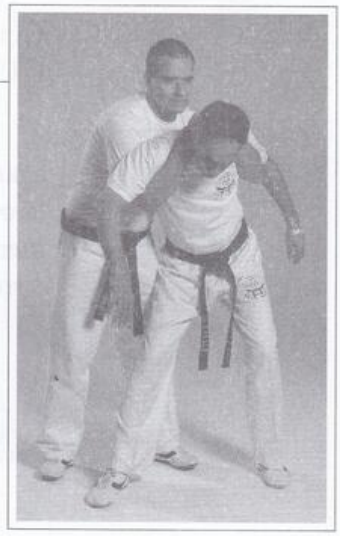
Já no chão, com o braço por cima do tronco do adversário, a vítima da agressão pode aplicar um golpe na genitália do agressor.

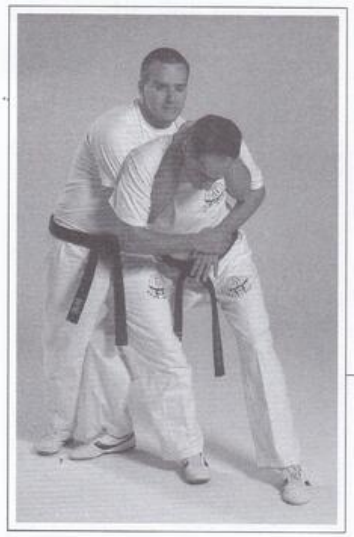


Em seguida, com o outro braço, um golpe com o cotovelo no rosto do adversário.

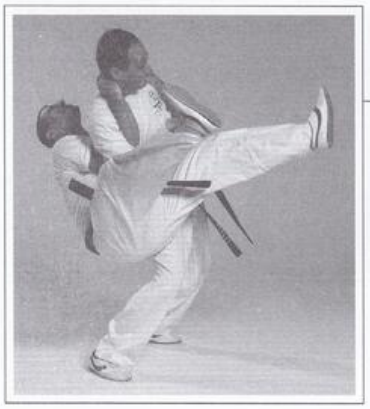
Alternativa 2

Neste caso, o primeiro movimento é um passo para o lado.





As duas mãos se juntam, travando os braços do agressor. Será preciso passar uma perna para trás do adversário.

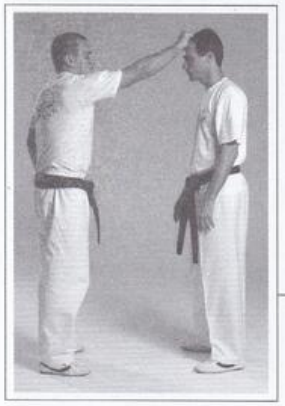


Na seqüência, o corpo deve se projetar para trás, provocando a queda dos dois.

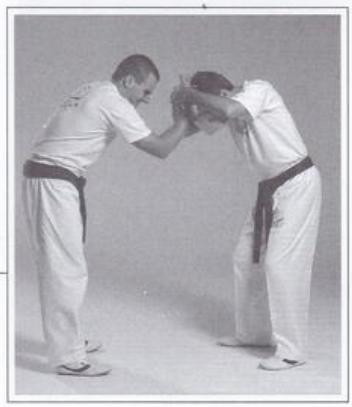
Já no chão, uma das mãos da vítima da agressão acerta um golpe na genitália do agressor, e depois, um segundo golpe com o cotovelo no rosto do adversário.

COMO SE SOLTAR DE ALGUÉM QUE SEGURA NOS CABELOS

Nesta situação o agressor pode simplesmente agarrar o cabelo da vítima da agressão, para arrastá-la ou sacudi-la, ou ainda puxar o seu cabelo para aumentar a potência de um golpe a ser aplicado contra o rosto.

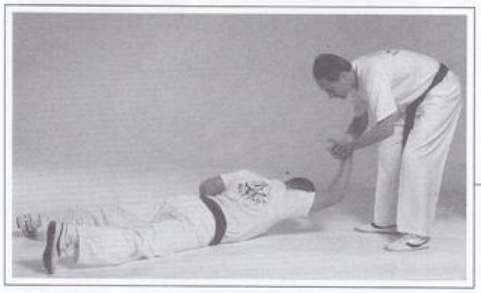


O agressor segura e puxa o cabelo.



As duas mãos da vítima da agressão se posicionam (uma sobre a outra) acima da cabeça, bater sobre as costas da mão do adversário.

Na seqüência, a vítima da agressão mantém a mão do agressor presa sob as suas, enquanto flexiona o tronco (180º) para baixo, aplicando uma chave no pulso do adversário. Um chute regular na genitália do agressor aumenta a eficácia da reação.

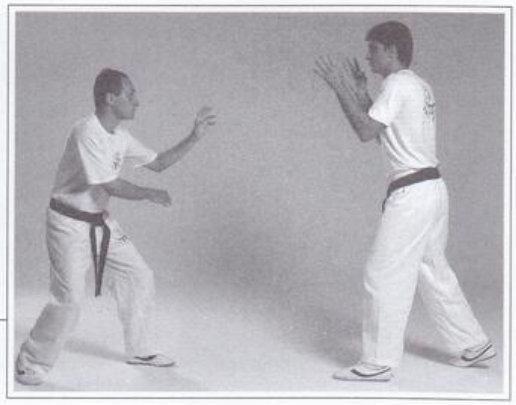


Depois de aplicada a chave de pulso no agressor, o tronco deve ser mantido flexionado, enquanto a vítima da agressão anda para trás, até derrubar o adversário.

COMO SE DEFENDER DE CHUTES

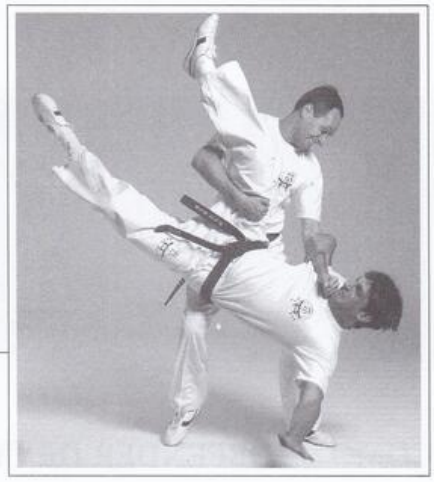
O chute é um dos golpes mais poderosos aplicado sem o uso de qualquer objeto que possa se constituir em "arma", por isso é importante reagir no momento certo, para evitar eventuais ferimentos. Um chute não deve ser bloqueado, mas sim, desviado. Dentro da filosofia do Krav Magá, não basta defender, é preciso contra-atacar, por isso, associado à defesa, ao desvio do chute, é importante associar algum tipo de movimento, invertendo a situação.

Como se defender de um chute desviando a perna do agressor



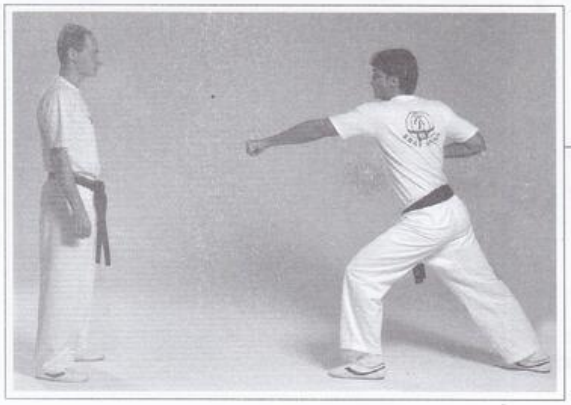
As pernas e o braço esquerdo devem estar na posição da base. A mão direita deve estar posicionada abaixo do cotovelo esquerdo.

O antebraço desvia o chute (com as costas da mão voltadas para a perna do agressor), enquanto a perna esquerda se move para a frente e o corpo se abaixa um pouco. A mão esquerda então aplica um golpe de boxe no rosto do adversário. Esta defesa deve ser executada como uma seqüência de movimentos.

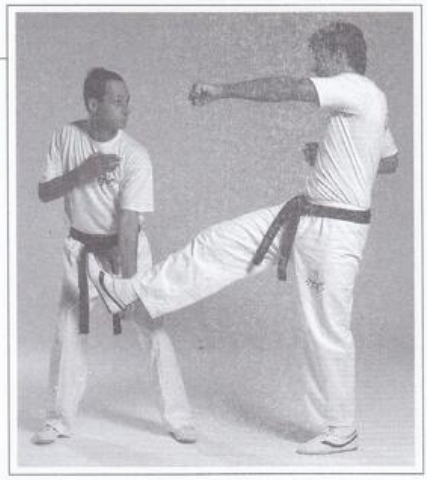


Em seguida, o braço se coloca por baixo da coxa do agressor e o antebraço se flexiona, para formar um ângulo agudo em relação ao braço. A partir desta posição, a vítima da agressão se projeta para cima e para a frente, de forma a derrubar o adversário.

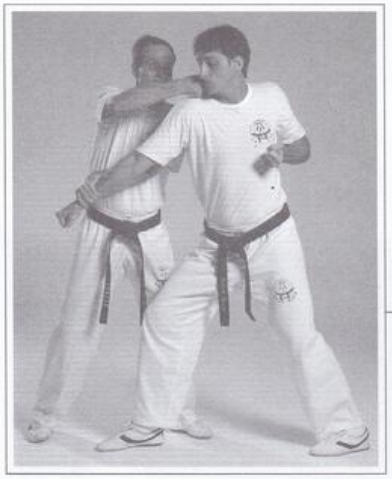
Como se defender de um chute: defesa instintiva associada a um golpe de boxe



Para um ataque imprevisto: as pernas estão paralelas e as mãos e braços, relaxados.

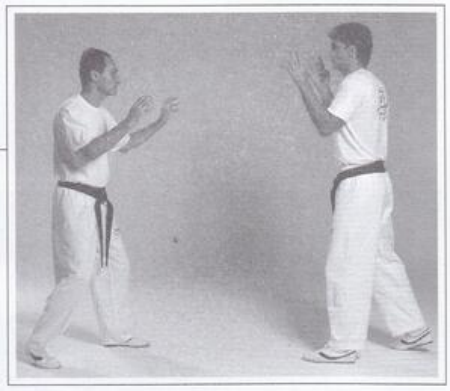


O antebraço desvia o tornozelo do agressor, enquanto a perna do mesmo lado que o antebraço que se projetou se move para a frente, retirando o corpo da trajetória do ataque.

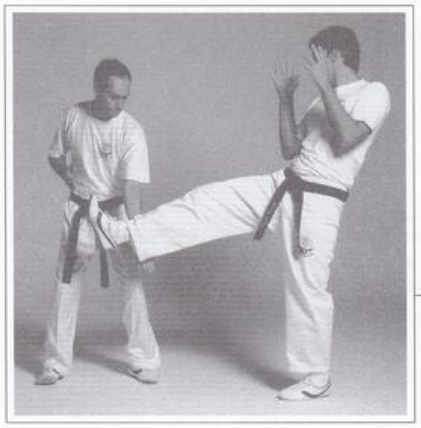


Logo após desviar o chute, a mesma mão que desviou o chute defende o golpe de boxe, enquanto a outra mão aplica um golpe de boxe no rosto do agressor.

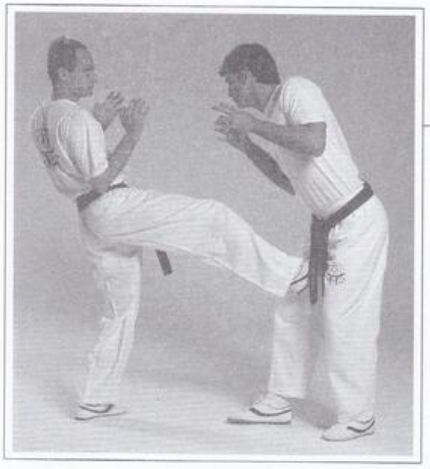
Como se defender de um chute: defesa instintiva contra um chute regular



Pronto para fazer a defesa.

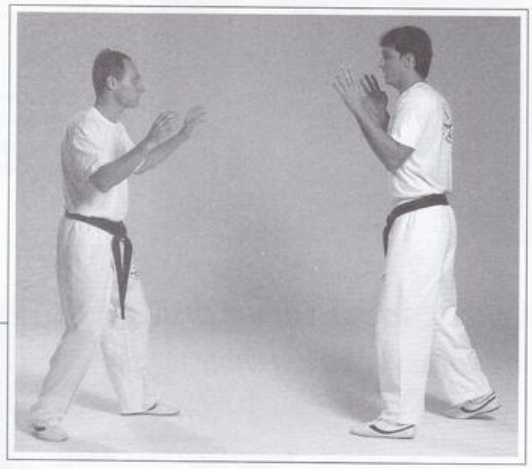


Ao perceber o chute, use a defesa instintiva com o antebraço esquerdo (com a palma para dentro), para desviar a perna do agressor. Enquanto o chute é desviado, o corpo — com um pulo — fica de lado para o adversário.

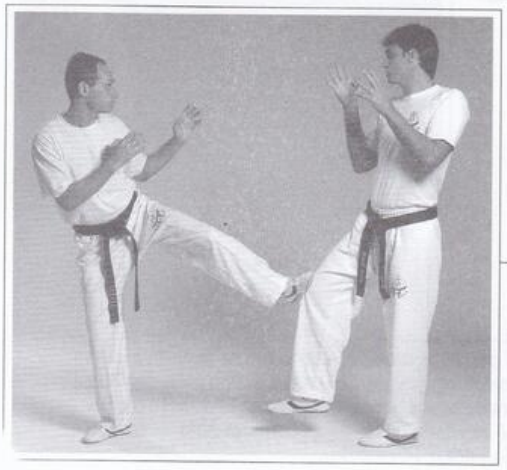


Na seqüência, um chute na genitália é aplicado.

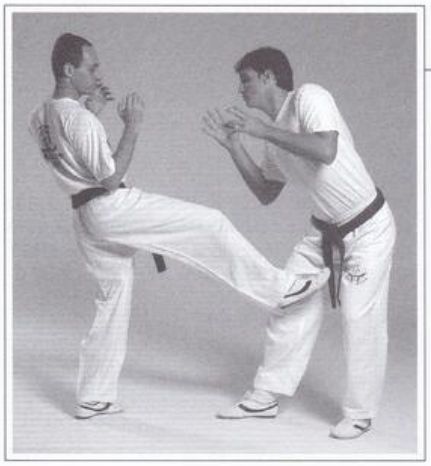
Como se defender de um chute usando um ataque com chute



Na base, de frente para o agressor.

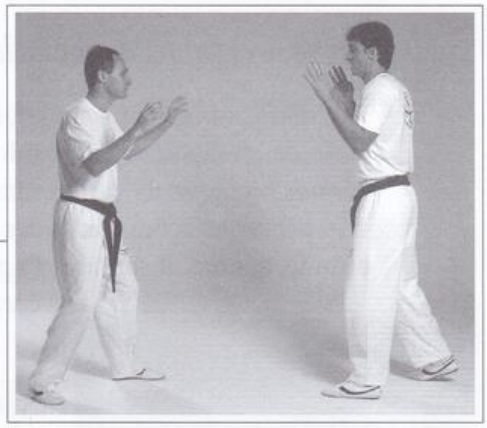


Assim que o agressor inicia o movimento do chute, a vítima da agressão deve usar o calcanhar para atingir o joelho do adversário.

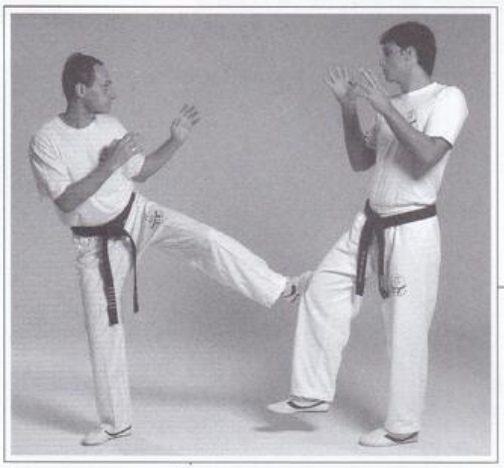


Em seguida, a outra perna deve ser utilizada para aplicar um chute regular.

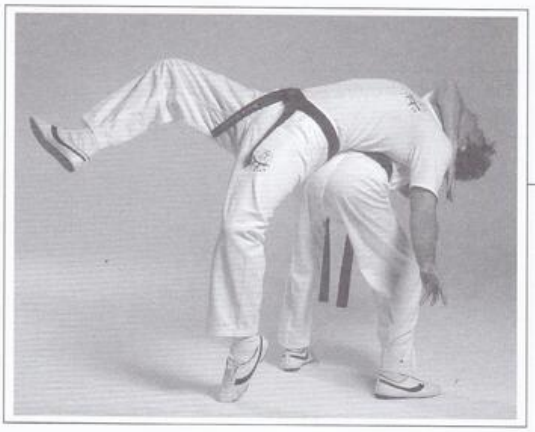
Como se defender de um chute dirigido para o abdome



Em base, de frente para o agressor, mas com as mãos relaxadas.



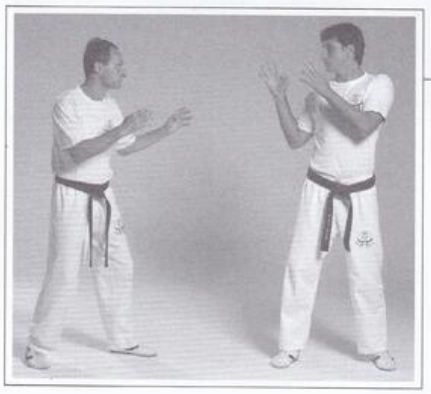
O agressor procura chutar o abdome do adversário, que adianta uma das pernas, enquanto usa o antebraço para desviar o chute.



Depois de completar a defesa, a perna direita se move para a frente até se posicionar atrás do agressor, enquanto a mão direita acerta o seu pescoço e o joga para trás e para baixo.

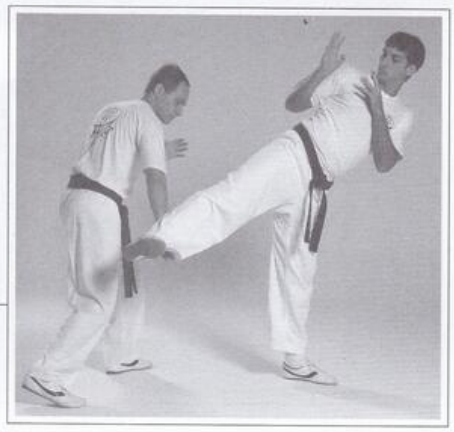
Como se defender de chutes laterais

Para sobreviver a uma luta é muito importante garantir o controle da situação, antecipando os movimentos do adversário, para efetuar o ataque da forma mais eficiente possível. Para tanto, é preciso prever as ações e atitudes do oponente, além de induzir alguma atitude, apenas observando a postura do adversário, a posição de seu corpo e a expressão de seus olhos.

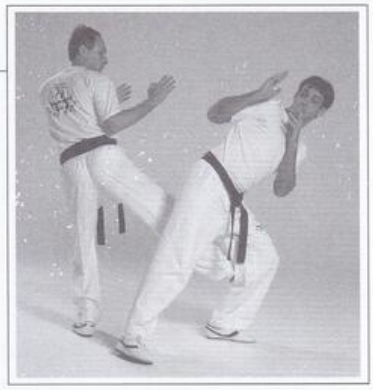


Alternativa 1

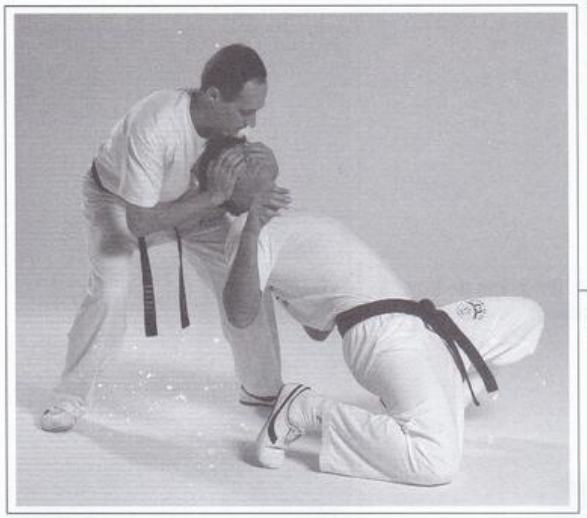
Em base, de frente para o agressor.



A perna esquerda se movimenta na diagonal para a frente, enquanto a mão direita desvia a perna do agressor.



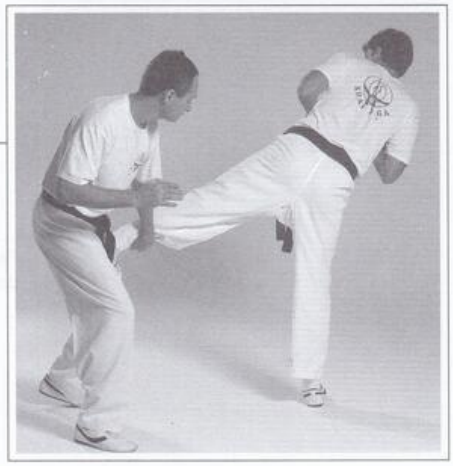
Em seguida, a perna direita acerta o agressor com um chute com o calcanhar no joelho.

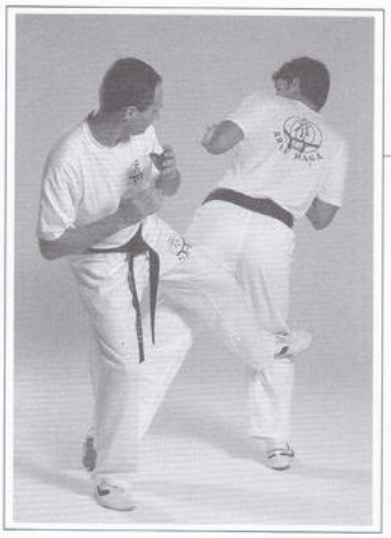


O agressor é puxado pelos olhos, para trás e para baixo.

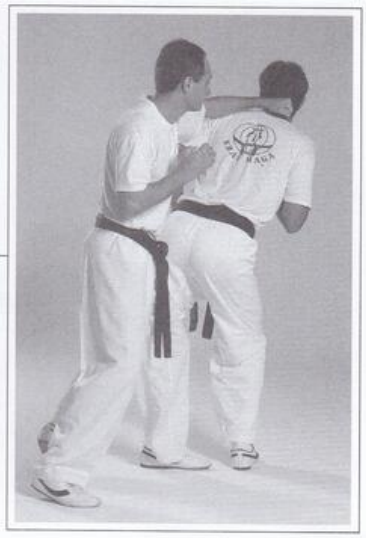
Alternativa 2

Neste caso, o agressor chuta com a perna esquerda. A vítima deverá dar um passo na diagonal para a frente, colocando a perna à direita, para alcançar o "lado morto" do adversário. Enquanto isso, a mão esquerda desvia o chute.

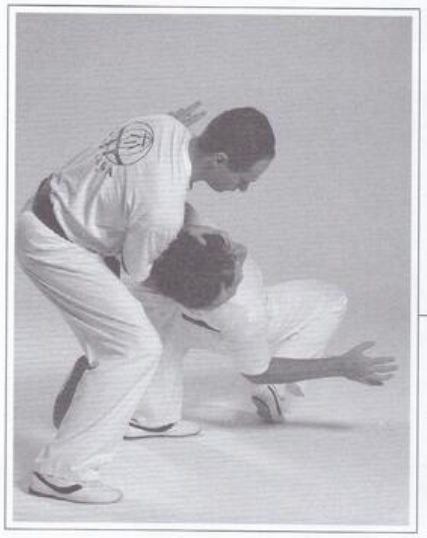




A perna esquerda atinge o joelho do agressor com um chute com o calcanhar.

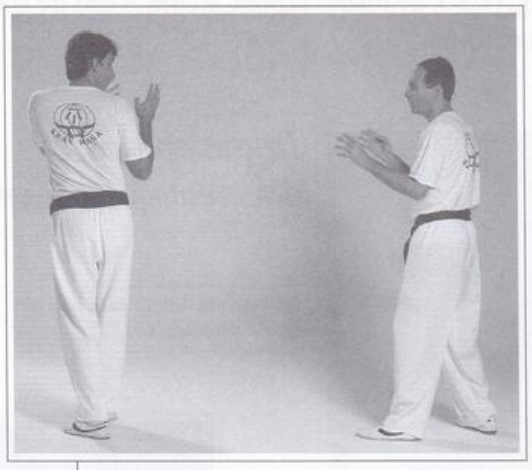


Na seqüência, um golpe de boxe é aplicado na cabeça do agressor.

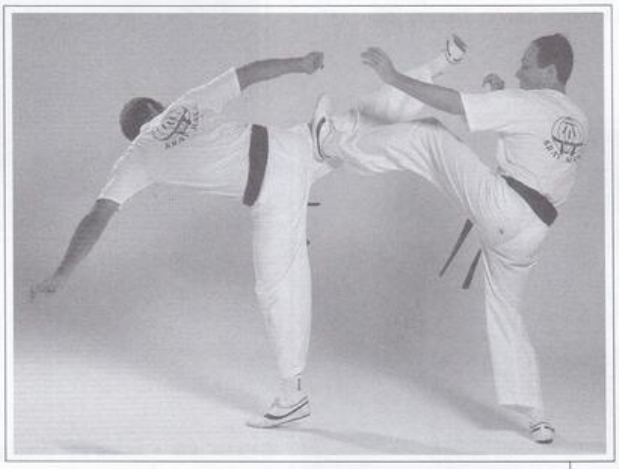


Finalmente, o agressor é puxado para o chão, pelos olhos.

Como se defender de um chute foice para trás



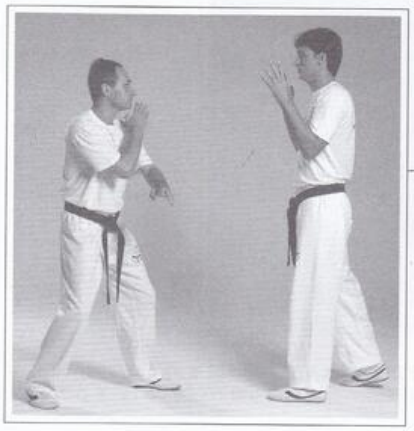
O agressor entra na base para atacar, e começa a se movimentar para a frente, de forma a poder executar um chute de foice para trás com a perna direita.



Para executar a defesa, basta chutar a nádega do agressor com a perna esquerda, empurrando-o para a frente.
Logo após, a vítima da agressão avança e aplica um golpe.

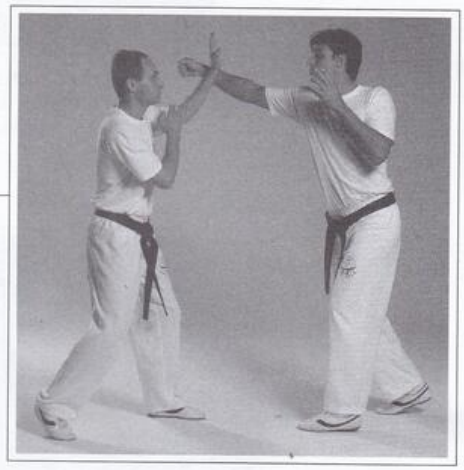
DEFESAS ESPECIAIS

As defesas especiais constituem uma alternativa para pôr fim a uma agressão, de forma rápida, e com o uso de apenas um dos membros da vítima.

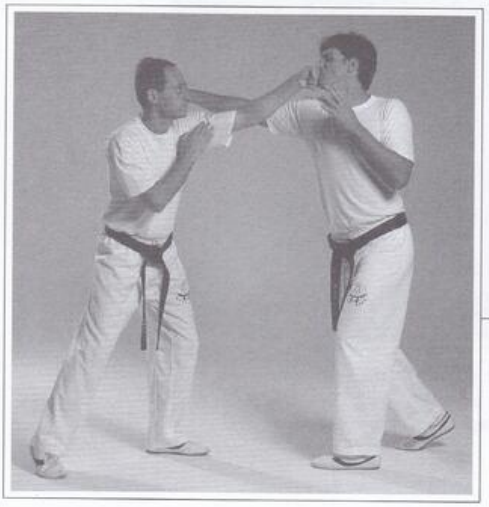


Defesas especiais: defesa e ataque com a mesma mão

Em base de defesa para fora em frente do atacante.

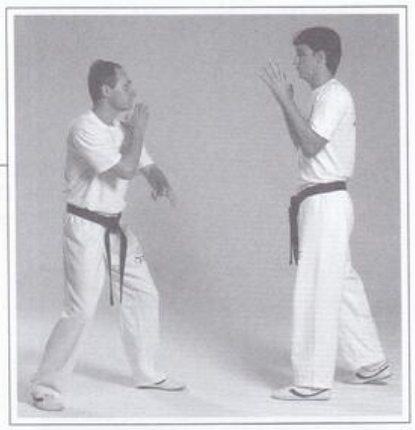


Defesa para fora contra golpe de boxe, mas em movimento incompleto.

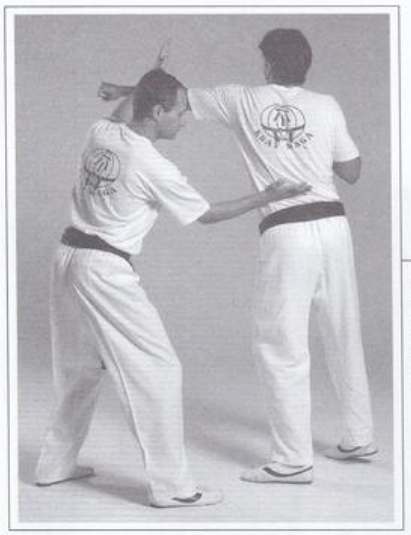


Depois que o golpe for desviado, a mão que executou a defesa aplica um golpe de boxe no agressor.

Defesas especiais: defesa para fora com movimento para a frente



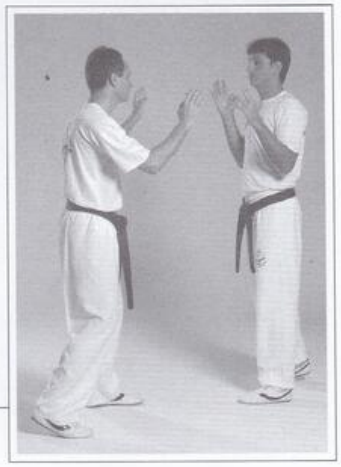
Em base de defesa para fora, de frente para o agressor.



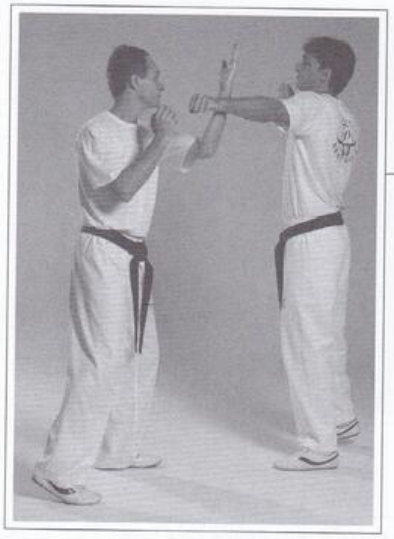
A mão esquerda executa uma defesa para fora, enquanto a perna direita avança um passo, posicionando o corpo para que a mão direita possa aplicar um golpe com a faca da mão nos rins do adversário.

Como usar a mão esquerda para defender um ataque com a mão esquerda

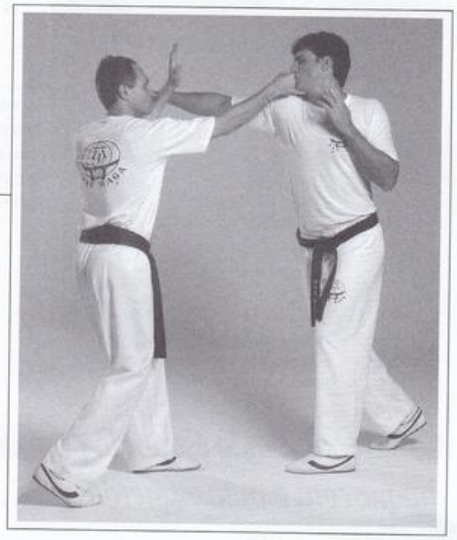
Esse movimento pode ser usado tanto para defender um ou mais golpes de boxe de esquerda, quanto de um golpe com a mão esquerda e outro com a mão direita. Ele deve ser realizado como uma seqüência de movimentos sem interrupção. O movimento de defesa deve ser muito curto e rápido.



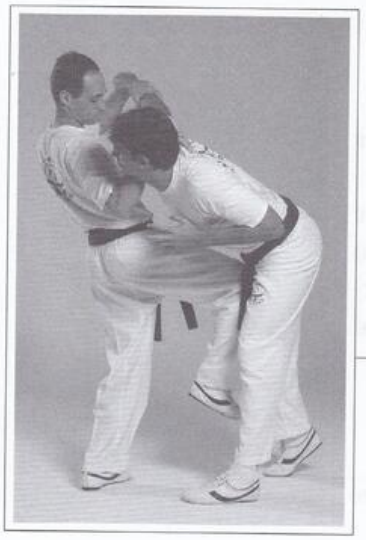
Em base, de frente para o agressor.



Defesa para dentro com o antebraço esquerdo, contra o golpe de esquerda.

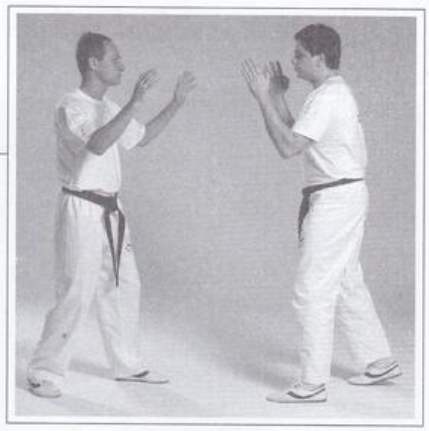


Logo após a defesa, o antebraço esquerdo abre para fora e defende contra o golpe de direita, também aqui com o antebraço alinhado com a faca da mão, ao mesmo tempo em que a mão direita atinge o agressor.

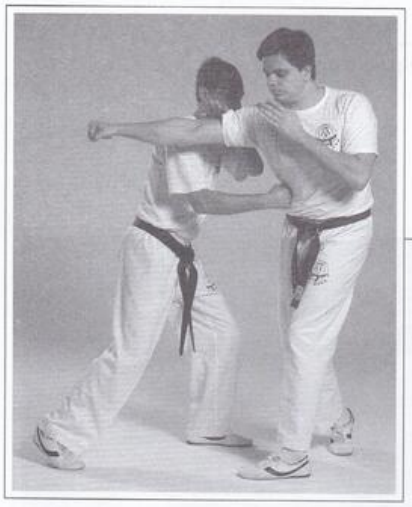


Segurar o ombro do agressor assegura o controle dele, facilitando a aplicação de um golpe com o joelho.

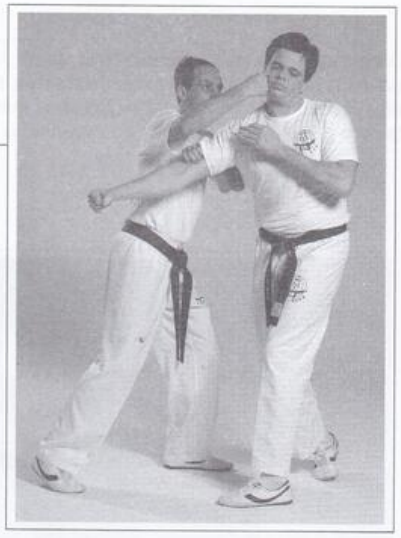
Como se defender de um golpe de direita, avançando sobre o agressor



Em base, de frente para o agressor.



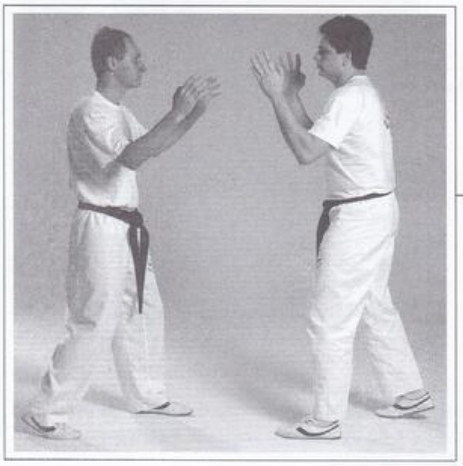
A perna esquerda avança, enquanto o antebraço esquerdo defende o golpe de direita. Em seguida, a outra mão acerta o estômago do agressor.
A mão esquerda deve continuar segurando a manga ou o antebraço do agressor.



A mão direita repete o ataque ao rosto do agressor.

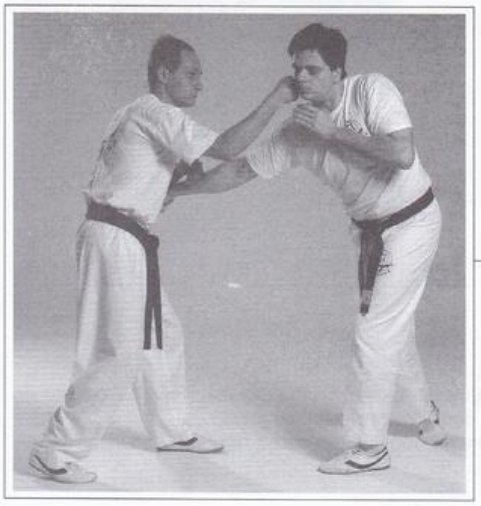
Depois dos golpes de direita, uma das mãos conduz o rosto do agressor em direção a um golpe de joelho.
É preciso manter o movimento para a frente, e com velocidade.

Como se defender de um golpe de boxe de esquerda e de direita



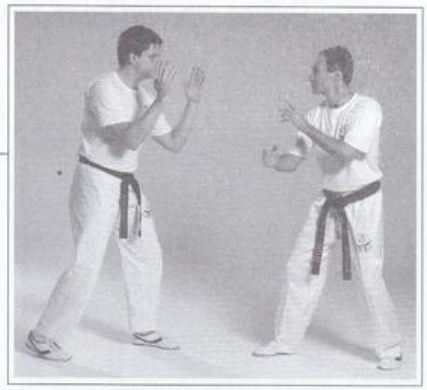
De frente para o agressor.

O agressor usa a mão esquerda para atacar. A vítima do ataque deve projetar a cabeça para trás, tentando evitar o golpe. A sua mão esquerda se movimenta para perto da cabeça, para acompanhar o golpe.

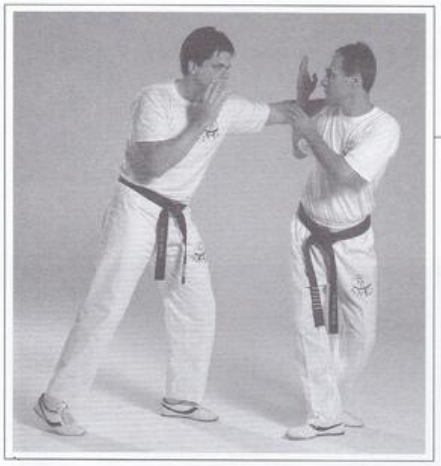


Em seguida, quando o agressor desferir o golpe de boxe com a mão direita, a mão esquerda da vítima, que havia se colocado próximo à cabeça conduz a mão que ataca, enquanto a mão direita acerta o rosto do adversário.

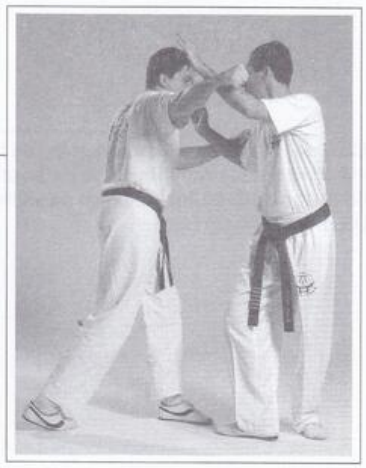
Como se defender de dois golpes e ainda atacar o agressor



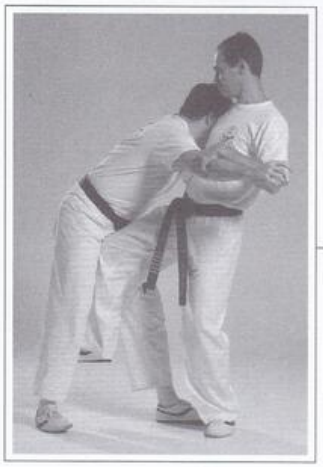
Para este movimento a posição inicial é a base invertida, e os ataques em questão são golpes de boxe.
A perna esquerda toma posição atrás da direita, enquanto as mãos se aproximam para possibilitar uma defesa para fora.



A mão direita defende um golpe de boxe da mão esquerda do agressor, usando uma das defesas para fora.

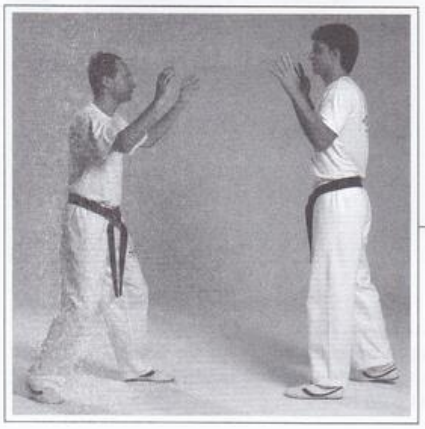


Na seqüência a mesma mão esquerda defende um golpe de boxe com a mão direita desferido pelo agressor, também com uma defesa para fora.

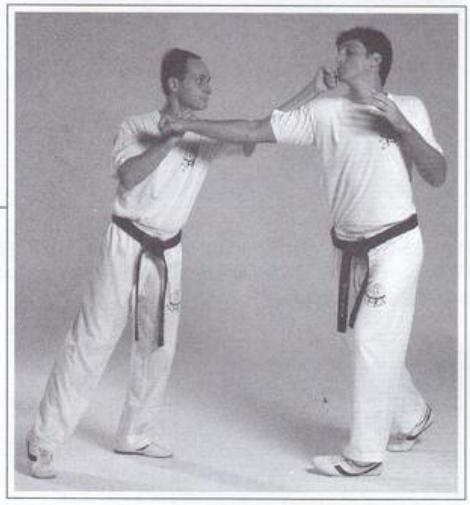


Depois das duas defesas, a vítima do ataque deve chutar a genitália do adversário.

Defesa especial para dentro



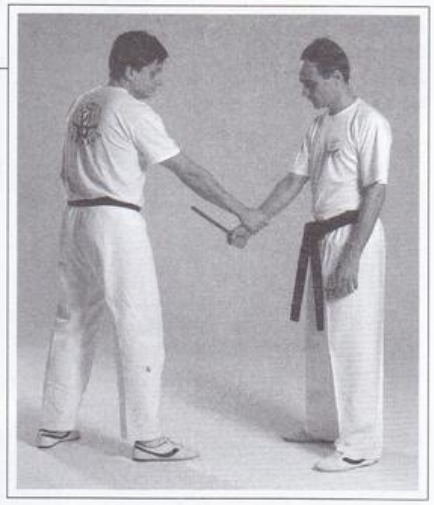
Na base, com as mãos na altura dos olhos.



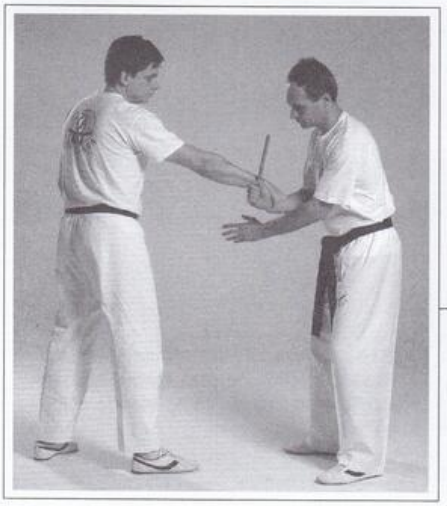
Quando o agressor aplicar um golpe de boxe, a vítima contra-ataca com um golpe de boxe na direção do rosto do adversário. O braço da vítima passa sobre o braço do agressor.

Como Usar um Objeto para Imobilizar ou se Libertar de Alguém

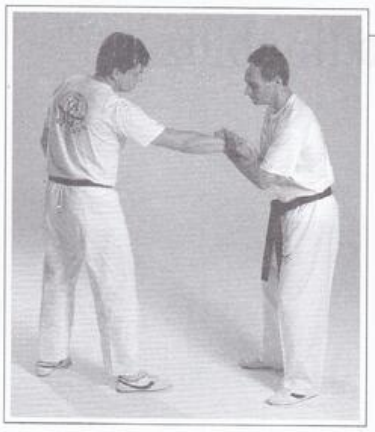
Qualquer objeto resistente e com comprimento acima de 20 cm pode ser usado como instrumento para imobilizar alguém: uma caneta, um pedaço de madeira, guarda-chuva, um cassetete, enfim, qualquer objeto disponível.



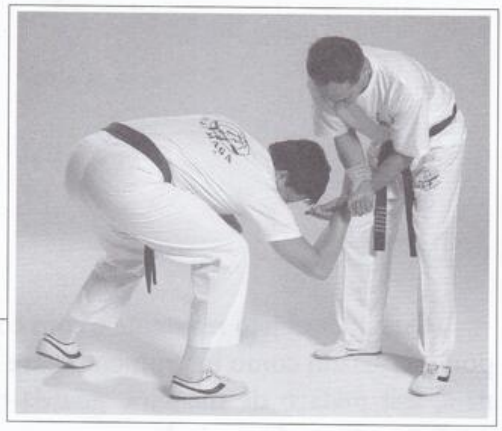
Quando um agressor segura a mão direita da vítima com a sua própria mão direita, é um bom momento para fazer uso de um objeto para imobilizar o adversário.
A parte maior do objeto a ser utilizado para imobilizar deve ser deixada livre, e voltada para cima.



O objeto deve ser passado por baixo do pulso do agressor.

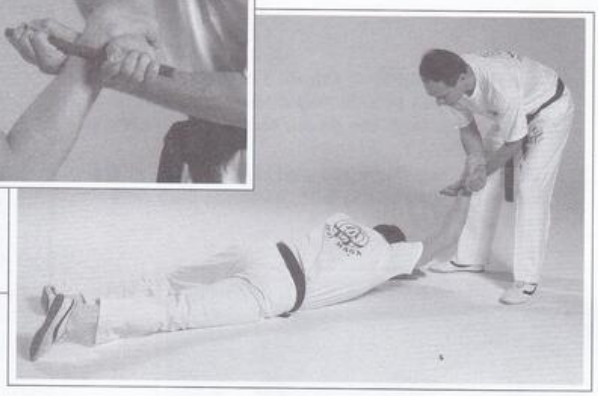


Na seqüência, o movimento continua, fazendo o objeto descrever um arco, entregando a sua ponta livre para a outra mão.

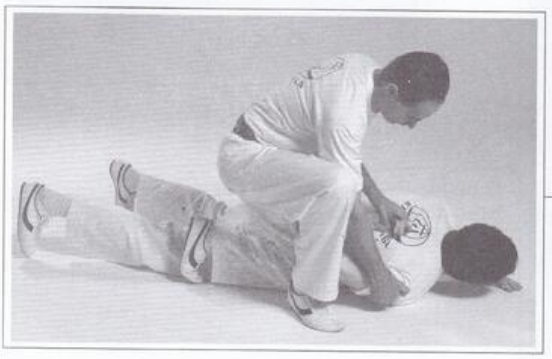


Com o pulso do agressor preso pelo objeto, a vítima da agressão completa a imobilização, conduzindo o adversário para o chão.

A posição das mãos antes da torção: as mãos cruzadas por baixo do pulso do agressor seguram o objeto.

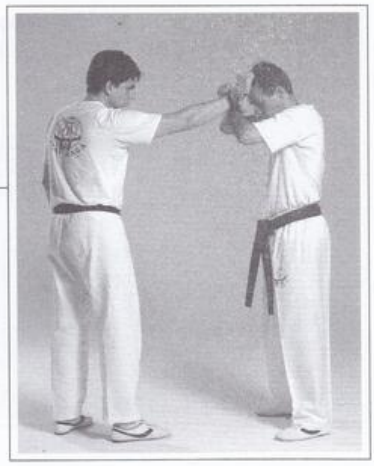


A vítima anda para trás, para ajudar a conduzir o agressor para o chão.

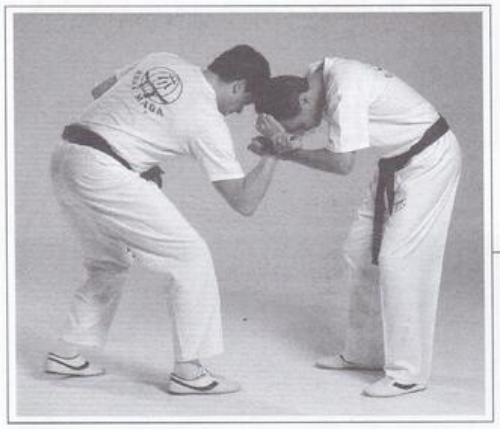


Na seqüência, o braço do agressor é levado para cima de suas costas, com um movimento circular, completando a imobilização.

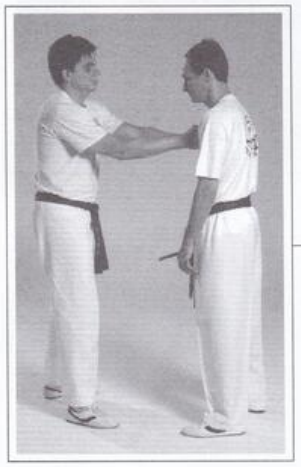
Como se soltar de alguém que segura nos cabelos e ainda o imobilizar com o auxílio de um objeto



A vítima deve cruzar as mãos por baixo do pulso do agressor, deixando o objeto por cima dele.

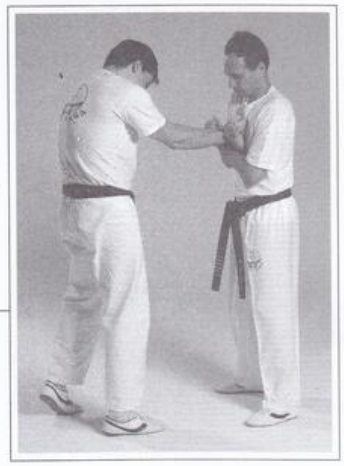


Na seqüência, o pulso do agressor deve ser torcido (para baixo e para trás), ao mesmo tempo em que a cabeça da vítima se projeta bruscamente para baixo.
O pulso do adversário será deslocado.

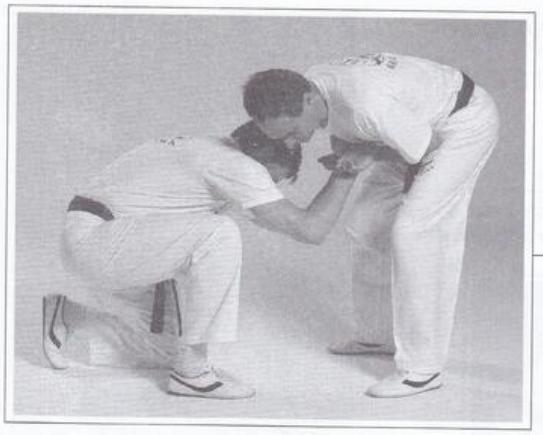


Como se soltar de alguém que segura na camisa e o imobilizar com o auxílio de um objeto

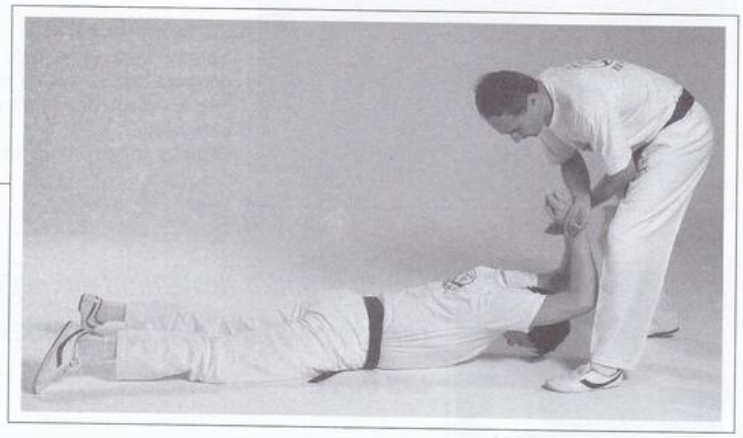
O agressor agarra a roupa da vítima, como primeiro passo de uma agressão.



As mãos da vítima da agressão devem passar por baixo do pulso do agressor. A mão que segura o objeto deve passar primeiro.
O objeto gira, descrevendo um arco por cima do pulso do adversário, até que a outra ponta alcance a outra mão da vítima da agressão.
As mãos do agressor estarão presas, e ele, imobilizado.



No detalhe, a torção para trás e para baixo.

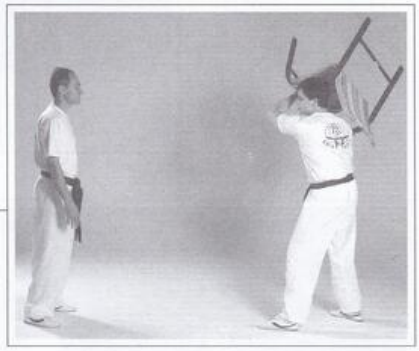


Na seqüência, o movimento continua, até o agressor ser derrubado. Se for necessário, um chute regular pode ajudar.

COMO SE DEFENDER DE ALGUÉM QUE ATACA COM UMA CADEIRA

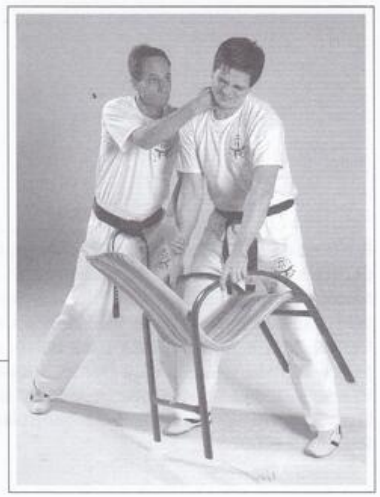
Esta é uma situação em que o agressor lança mão de um objeto de grandes dimensões, como uma caixa, cadeira ou outro objeto. A filosofia da defesa é desviar o movimento de ataque, para logo a seguir, contra-atacar.

Como se defender de um ataque com uma cadeira: quando ela é empunhada acima da cabeça do agressor



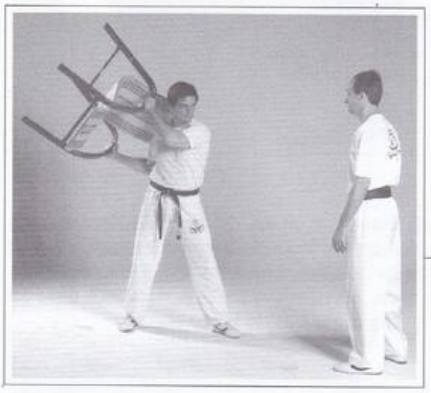
De frente para o agressor, com a cadeira pronta para a agressão por cima.

No momento do ataque, a vítima da agressão deve avançar para a frente na diagonal levando a perna esquerda o mais próximo do agressor possível. Enquanto isso, a mão direita estoca para cima, reta, desviando a cadeira. A cabeça deve ser protegida, colocando-a por trás do braço erguido.



A mão esquerda acompanha o movimento do braço do agressor, agarrando-o pelo punho, enquanto a mão direita golpeia. Simultaneamente, a perna direita se desloca na diagonal para trás.

Para terminar, o agressor recebe um golpe de joelho no rosto. A mão esquerda não larga o punho do agressor.

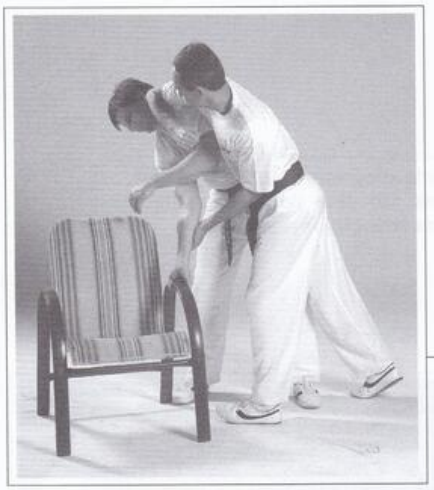


Como se defender de um ataque com uma cadeira quando a agressão acontece pelo lado

O agressor já iniciou o ataque.

A vítima da agressão avança a perna esquerda, para chegar bem perto do agressor. Ao mesmo tempo, o braço esquerdo se estende para baixo e ligeiramente inclinado para a frente, com a mão voltada para baixo e a palma da mão virada para a frente, enquanto a mão direita se posiciona ao lado do ombro esquerdo do agressor, para controlar o seu braço esquerdo.

O agressor fica com os braços presos, para que a vítima possa acertá-lo com o joelho.



A vítima da agressão aplica um golpe com o cotovelo, assim que o agressor larga a cadeira.

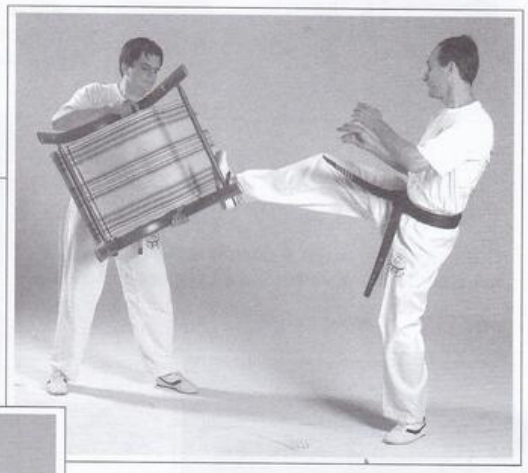
Uma alternativa

O momento de reagir é quando o agressor desvia sua atenção do movimento para segurar a cadeira.

A vítima da agressão então avança e acerta um chute foice no ar, ou na cabeça ou no tronco do agressor.

Como se defender de um ataque com uma cadeira: o agressor avança pela frente

Enquanto o agressor planeja o ataque, a vítima não deve deixar transparecer sinais da intenção de reagir.



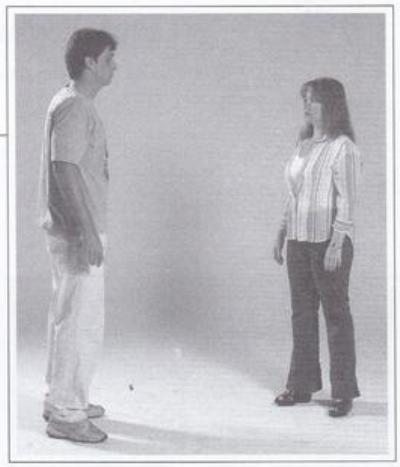
Assim que o agressor iniciar seu movimento, a vítima deve aplicar um chute-tapa para a frente, no sentido anti-horário, para desviar a cadeira para baixo e para o lado.

Depois de acertar o golpe, e antes mesmo da perna voltar ao chão, a vítima da agressão deve aplicar um golpe de martelo.

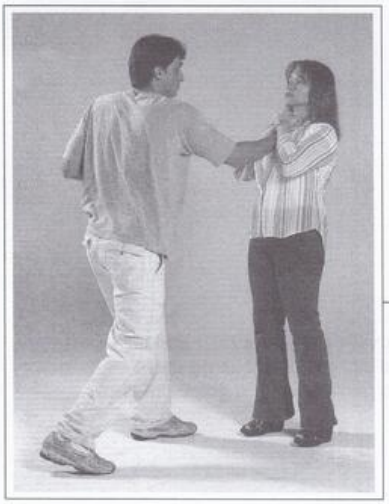
Defesa Pessoal para Mulher

Em função de sua estrutura física mais frágil, a mulher deve se preocupar em reagir a um ataque de forma mais objetiva e determinada. É bom lembrar que um roubo ou assalto resulta em um dano emocional muito menor que um estupro.

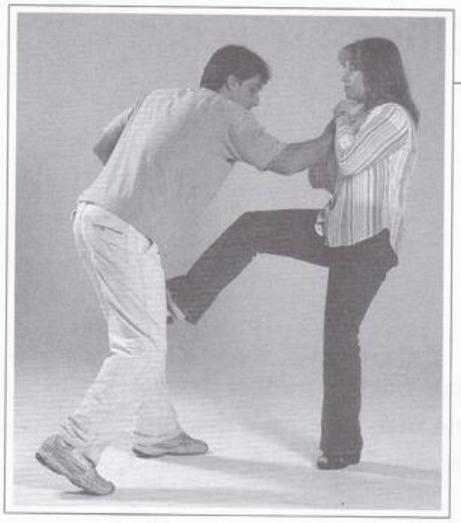
Como se defender de um roubo de um cordão



É preciso reconhecer uma situação de perigo. Todo estranho é um agressor em potencial.



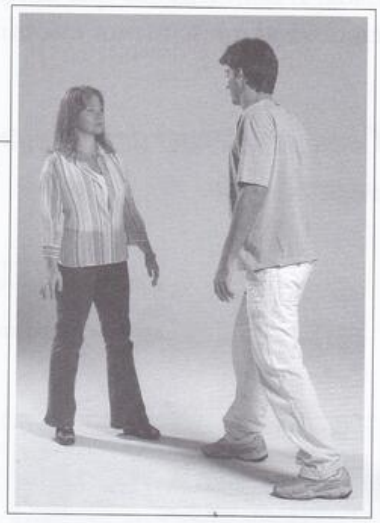
No momento em que o ladrão tentar roubar o cordão, a mão dele deve ser puxada para a direção da vítima do assalto.

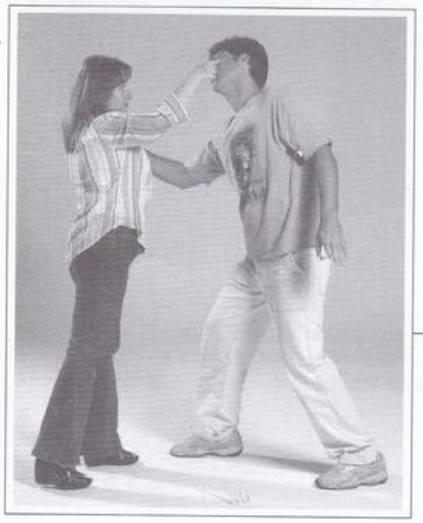


Logo em seguida, a vítima do roubo aplica um chute na genitália do ladrão.

Uma alternativa instintiva

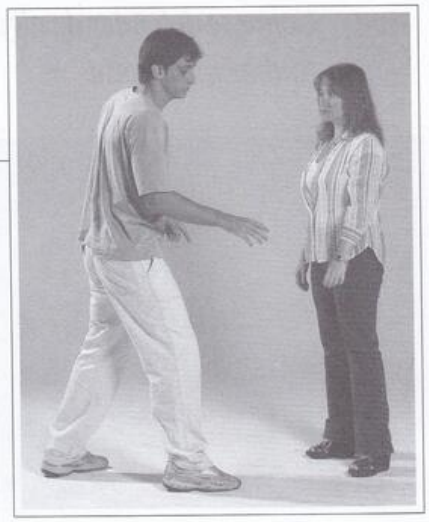
O ladrão se aproxima pela frente da vítima.



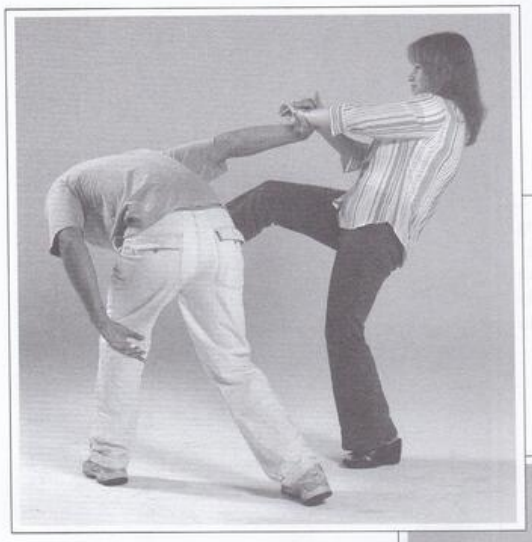


A mão direita da vítima agarra a mão do ladrão, mantendo-a "colada" ao seu peito, enquanto usa o dedo indicador da outra mão para aplicar um golpe no olho.

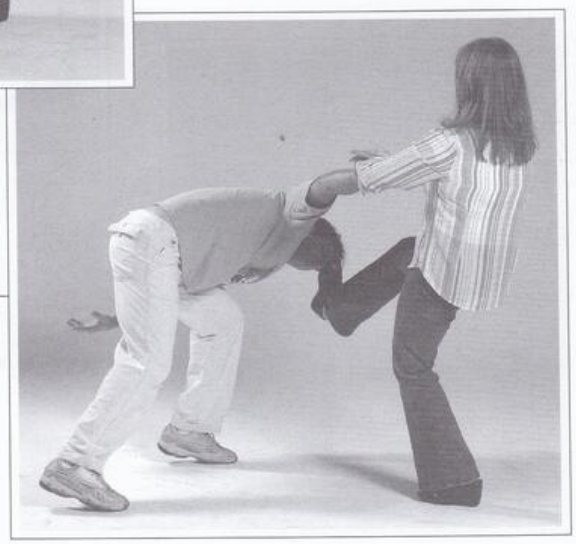
Como se defender de um roubo de relógio, ou de jóias no pulso



O alvo do ladrão é o relógio ou jóias de pulso.

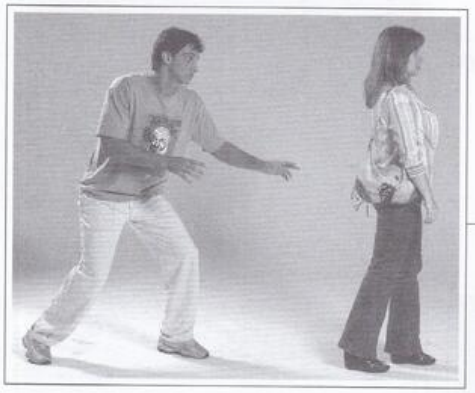


Quando o ladrão segurar o relógio da vítima, ela deve agarrar a mão dele, e torcê-la para cima e para a frente, no sentido horário, e acertar um chute regular no agressor.



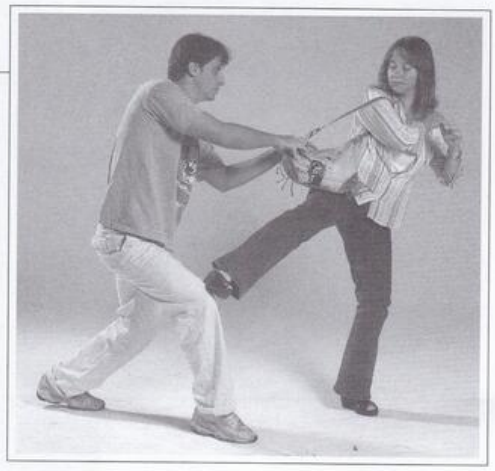
Caso seja necessário, um outro chute pode ser aplicado.

Como se defender de alguém que se aproxima por trás para roubar uma bolsa

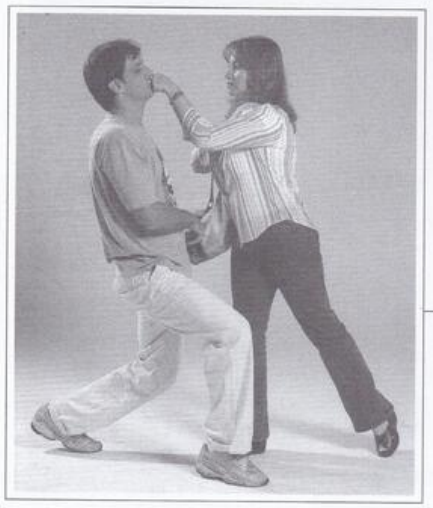


A bolsa de uma mulher é um alvo atraente para o ladrão porque pode conter valores.

O ladrão se aproxima por trás.



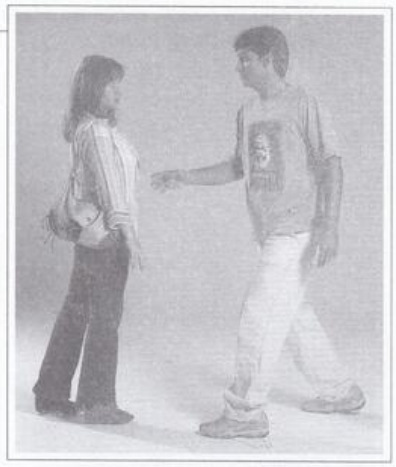
Assim que o ladrão fizer a abordagem, a vítima deve segurar firme a sua bolsa, cruzando o braço e apoiando a mão no outro ombro, de forma a prender a alça da bolsa. Ao mesmo tempo, ela deve usar o calcanhar para atingir o joelho do agressor.

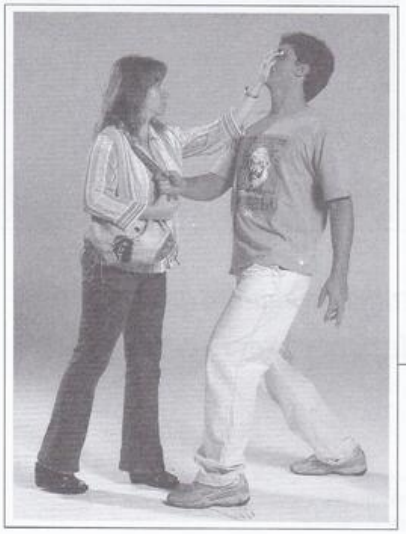


Na seqüência, o ladrão recebe um golpe de boxe.

Como se defender de alguém que se aproxima pela frente para roubar uma bolsa

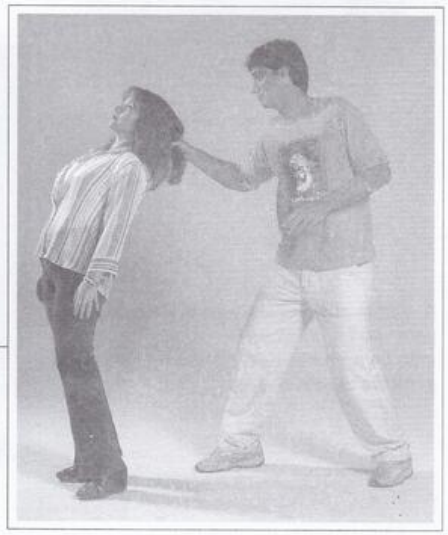
A vítima não deve se intimidar com a presença do ladrão. De forma geral, o bandido não espera ser enfrentado.





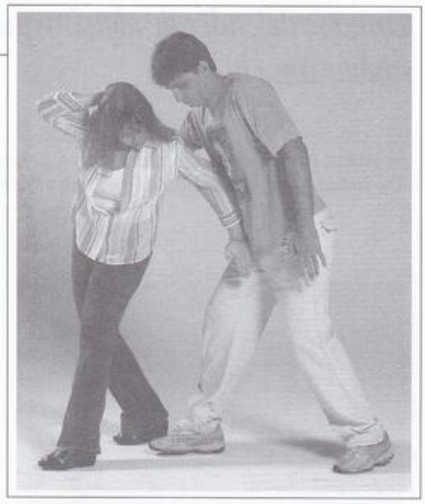
Se o ladrão agarrou a bolsa com uma das mãos, a vítima deve segurá-la, enquanto usa a outra mão para atacar os olhos do bandido.

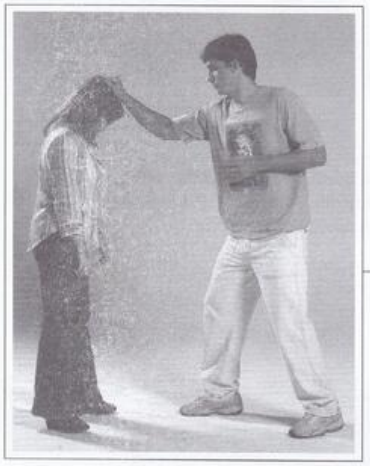
Como se defender de alguém que se aproxima por trás para puxar os cabelos



O agressor se aproxima e puxa a vítima para trás, de forma a derrubá-la ou conseguir arrastá-la.

A vítima usa a mão direita para segurar a mão que agarra seus cabelos, recua a perna direita na diagonal (um passo), enquanto a faca da mão acerta a genitália do agressor.





Como se defender de alguém que se aproxima pela frente para puxar os cabelos

O agressor se aproxima para jogar a vítima no chão puxando seus cabelos.

A vítima não deve resistir, e se ajoelha para poder contra-atacar, segurando a mão do agressor e acertando um golpe na genitália do adversário.

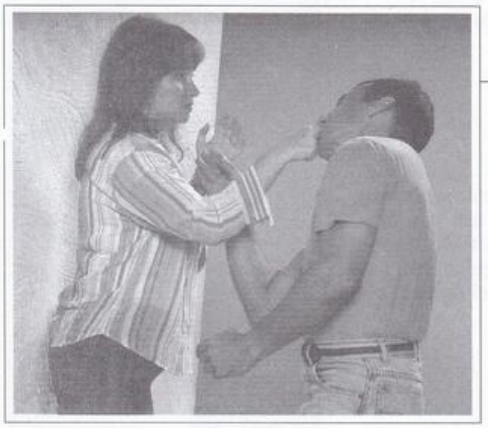
Como se defender de um estrangulamento, quando estiver encurralada

A vítima está encurralada, e por isso tem sua movimentação limitada. A opção é aplicar golpe em uma área sensível do corpo do agressor.

Em um único movimento, a vítima deve levantar o braço esquerdo bruscamente

para depois girar o corpo inteiro (movimento no sentido horário), enquanto o cotovelo esquerdo e a mão direita se preparam para contra-atacar.

O contra-ataque: um golpe de martelo ou cotovelo no rosto do agressor.



A seguir, um ou mais golpes de boxe.

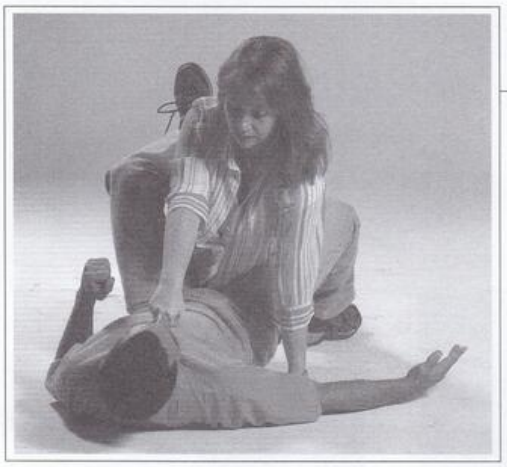
Como se defender de uma agressão no chão

Essa situação pode representar o início de um estupro, quando o agressor já derrubou a vítima, já sentou por cima dela e agora começa a arrancar sua roupa.

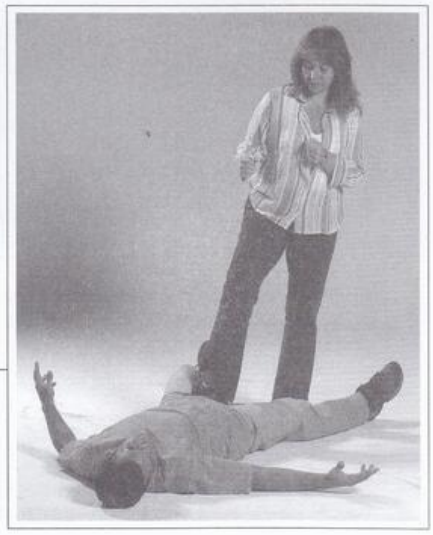
Difícil acreditar que esta situação se resolverá satisfatoriamente. Por isso é preciso que a vítima reúna suas forças com agressividade e garra para reagir. É questão de sobrevivência, onde só um pode sair ganhando.

O agressor sentado sobre a vítima, com uma das mãos no pescoço e a outra tentando arrancar as roupas da vítima.

Com uma das mãos, a vítima deve arrancar em um único movimento a mão que segura o seu pescoço (reproduzindo o movimento indicado para se libertar de um estrangulamento), enquanto com a outra mão aplica um golpe no pescoço do agressor (enrijecendo os dedos da mão que ataca). Além disso, ainda é preciso levantar o lado direito do quadril, tentando virar para o lado.



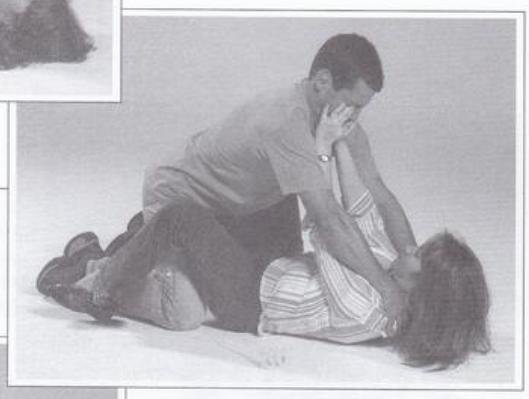
A vítima continua girando o quadril, empurrando (com a mão no pescoço) até conseguir ficar por cima do agressor, para então, aplicar uma seqüência de golpes de boxe no rosto e na genitália do agressor.



Assim que for possível, a vítima deve se levantar e chutar o agressor, para então se afastar dele.

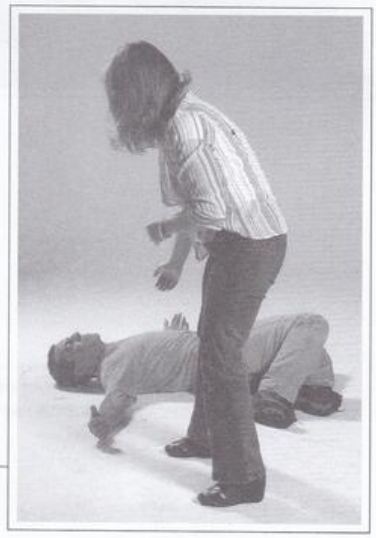
Como se defender de um estrangulamento no chão

Essa é outra situação que pode representar uma tentativa de estupro, e que pode terminar em morte.



A vítima deve empurrar o agressor com as duas mãos em seus olhos, enquanto flexiona os joelhos o máximo possível.

Com os joelhos flexionados junto a seu peito, a vítima junta os calcanhares e chuta o rosto do agressor.

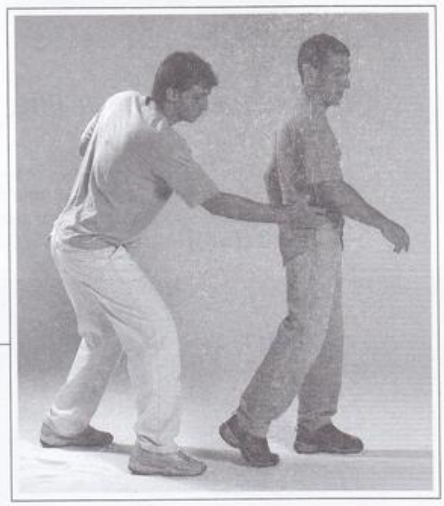


Assim que o agressor estiver no chão, a vítima deve afastar-se dele.

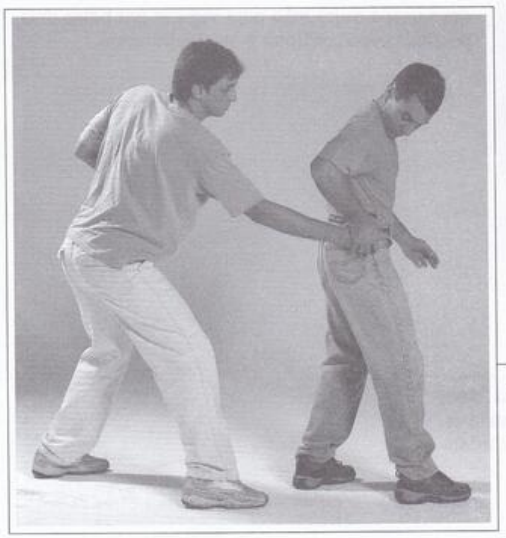
Defesa Pessoal para Executivo

As situações abaixo caracterizadas são comuns no cotidiano de uma grande cidade. As soluções para elas não são complexas, tampouco demandam grande condicionamento físico.

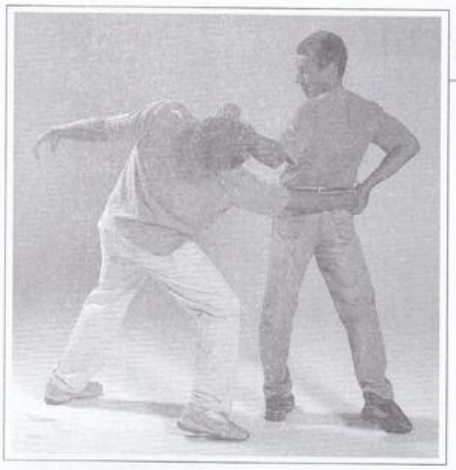
Como evitar o roubo de uma carteira



O ladrão se aproxima por trás, com a intenção de roubar uma carteira ou mesmo um telefone celular.

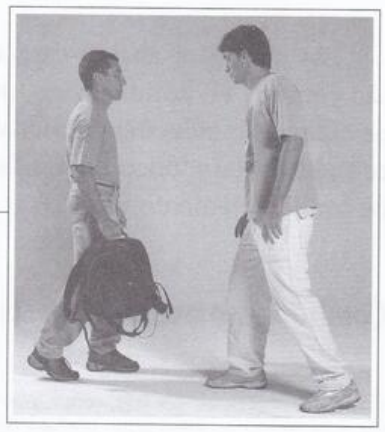


Assim que o ladrão agarrar a carteira, a vítima do roubo deve segurar a mão dele, e trazê-la para junto de seu corpo, evitando que a carteira seja roubada.



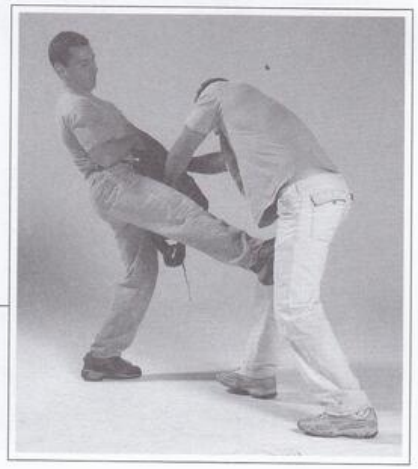
Na seqüência, a vítima contra-ataca, se virando e aplicando um golpe de boxe no rosto do ladrão.

Como evitar o roubo de uma pasta



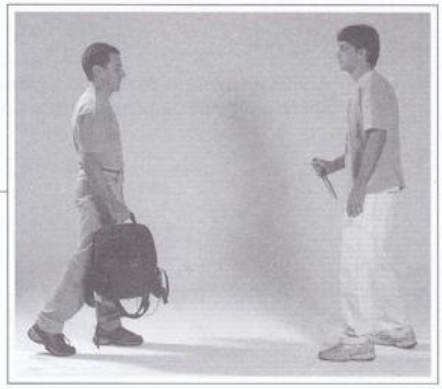
O ladrão aborda a sua vítima pela frente, e um pequeno olhar pode demonstrar sua intenção. É preciso estar atento para identificá-la.

Assim que o ladrão tentar puxar a pasta, a vítima deve usar a outra mão para segurar por baixo dela, possibilitando controlar o seu movimento.

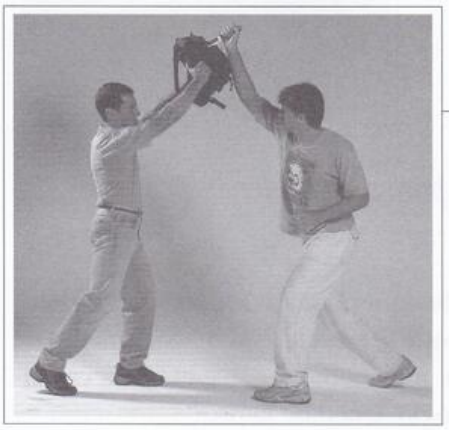


Apresentando pouca resistência, a vítima deve deixar o ladrão movimentar a pasta, sem soltá-la. Este é o momento para o contra-ataque, chutando a genitália dele.

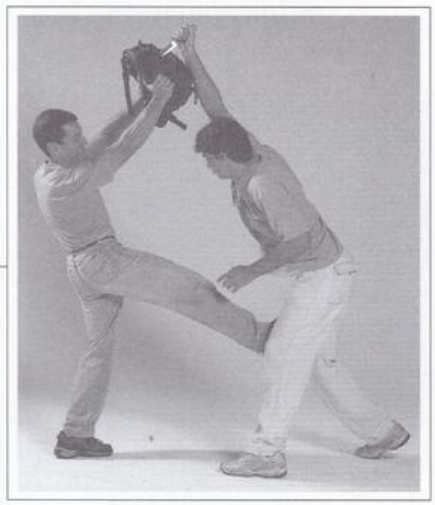
Como usar uma pasta para se defender de um ataque com faca



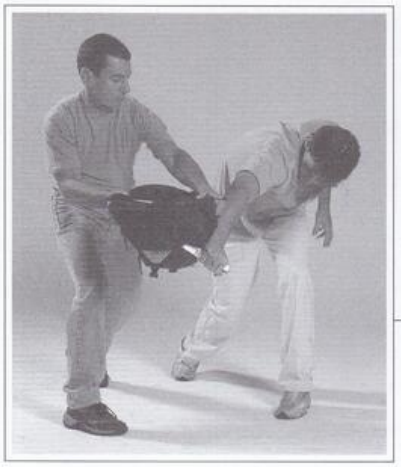
O agressor se aproxima pela frente do executivo, que está com a pasta (ou outro objeto) na mão direita.



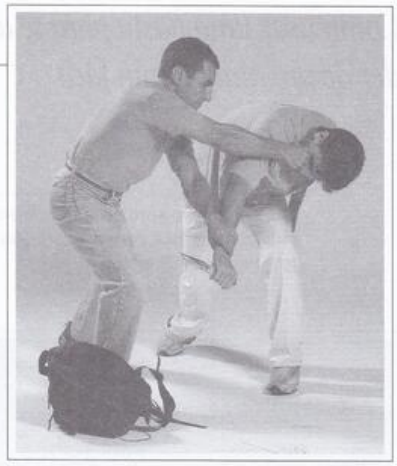
Quando o agressor atacar, a vítima deve colocar a pasta entre ela e a faca, deixando o agressor esfaquear a pasta.



Em seguida, a vítima deve aplicar um golpe na genitália do agressor.



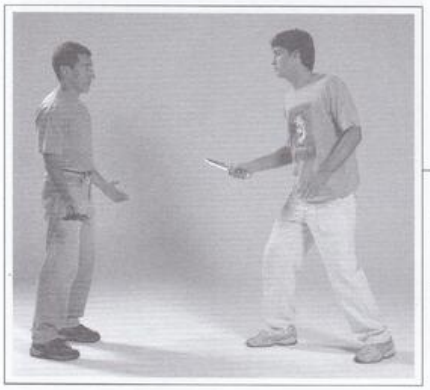
Na seqüência, a vítima deve girar a pasta no sentido horário, afastando a própria mão e a faca de seu corpo.



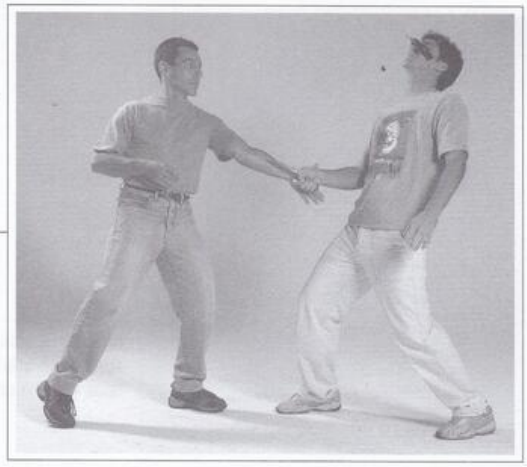
A vítima segura o punho do agressor e então aplica um golpe de boxe no rosto do agressor.

Como usar um pequeno objeto para se defender de um ataque com faca

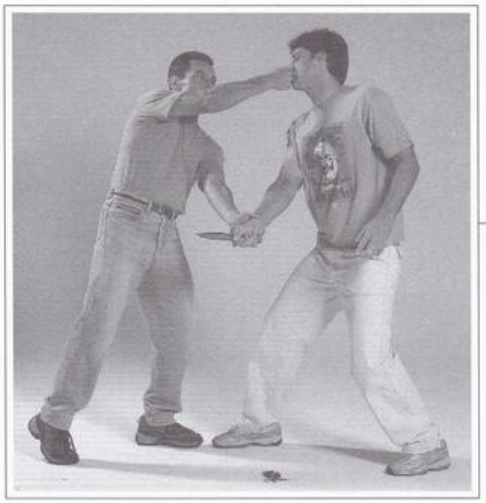
Qualquer objeto de pequenas dimensões pode ser usado como instrumento de defesa: um molho de chaves, uma carteira, relógio, lenço de pano...



O agressor se apresenta pela frente da vítima, com a faca na mão. A vítima lança mão do objeto para se defender.



Com um movimento discreto, a vítima joga o objeto nos olhos do agressor, enquanto se aproxima (evitando a faca) para empurrá-lo com força.



Logo depois, a vítima agarra o punho do agressor, aquele que tem a faca, e com a outra mão acerta um golpe de boxe em seu rosto.

Defesa Pessoal para Crianças

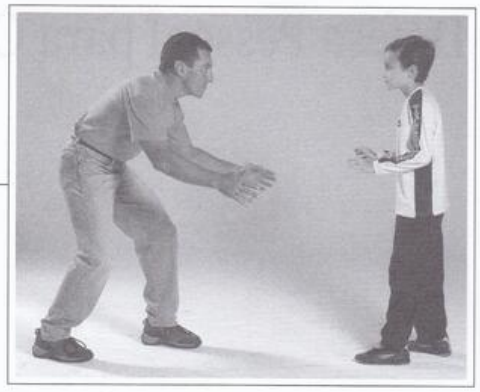
É preciso que uma criança tenha envergadura e coordenação motora suficientes para permitir a assimilação e o desenvolvimento correto dos movimentos constituem as técnicas de defesa pessoal para crianças. Por isso, é difícil estabelecer uma idade determinada para apresentar estas técnicas, que podem não ser adequadas tanto para uma criança que mal aprendeu a andar, ou para aquela que já tem capacidade física para aplicar golpes de maior eficácia.

Feita esta ressalva, é possível afirmar que uma criança não deve se intimidar por pessoas de maior estatura. Elas têm os mesmos pontos sensíveis, e como são maiores, representam alvos melhores: os olhos são maiores, a garganta é maior, assim como todos os outros pontos sensíveis estão mais visíveis.

A criança deve ser estimulada a reagir no momento correto e da forma certa. Dificilmente um agressor imaginará que uma criança poderá representar um perigo ou ameaça, portanto, o fator surpresa está sempre do lado da vítima.

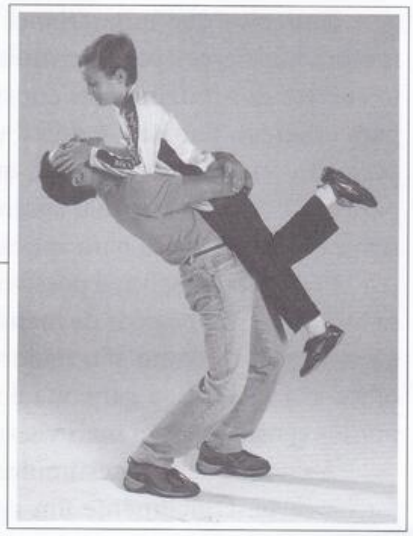
Por isso a criança deve induzir o agressor a acreditar que ela está totalmente subjugada, levando-o ao possível descuido e o surgimento do momento correto para a reação.

Como uma criança pode se defender de um seqüestrador que se aproxima pela frente dela



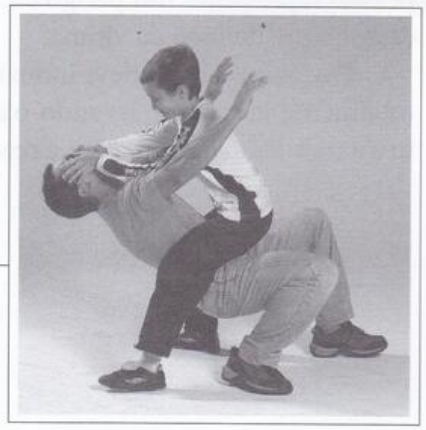
A criança deve abrir os braços, de forma a dificultar o seqüestrador que se aproxima pela frente para agarrá-la.

O seqüestrador levanta a criança, que mantém seus braços abertos.



Com um movimento brusco, a criança enfia os dedos nos olhos do seqüestrador.

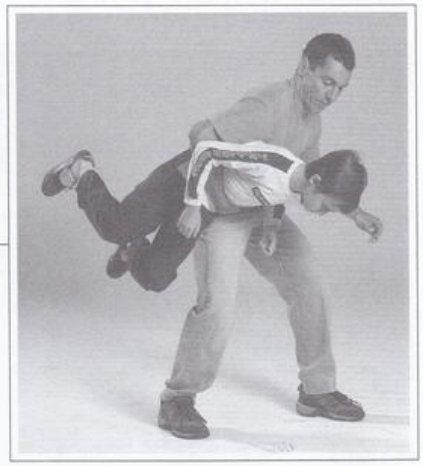
A criança então empurra a cabeça do seqüestrador para trás, "abraçando" as pernas dele com as pernas.



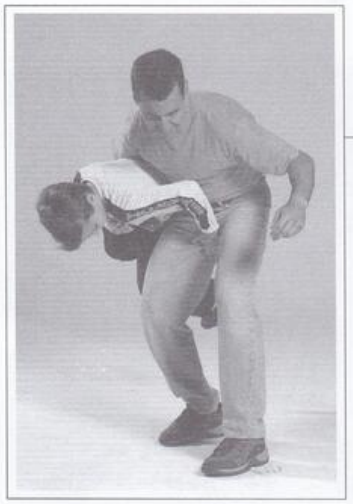
Quando o seqüestrador cair no chão, a criança deve correr.

Como uma criança pode se defender de um seqüestrador que se aproxima por trás dela

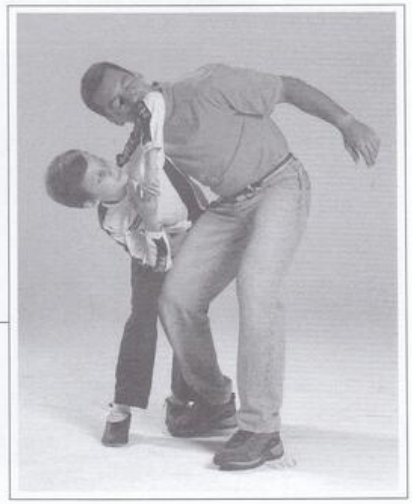
Crianças não devem andar desacompanhadas, particularmente em lugares abandonados ou escuros, mesmo que através destes lugares a viagem possa ser menor.



O seqüestrador já tem a criança nos braços, e ela deve esperar pelo momento adequado para reagir.

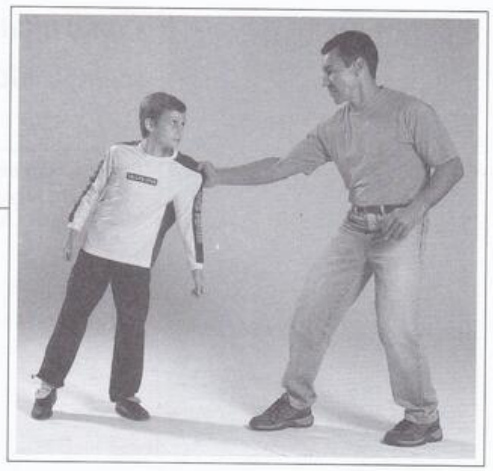


A criança deve aguardar um momento de distração da parte do seqüestrador. Quando ele surgir, ela deve usar a mão esquerda para bater na genitália do agressor. É importante que a criança veja onde está batendo, para não errar o golpe e perder o elemento surpresa.

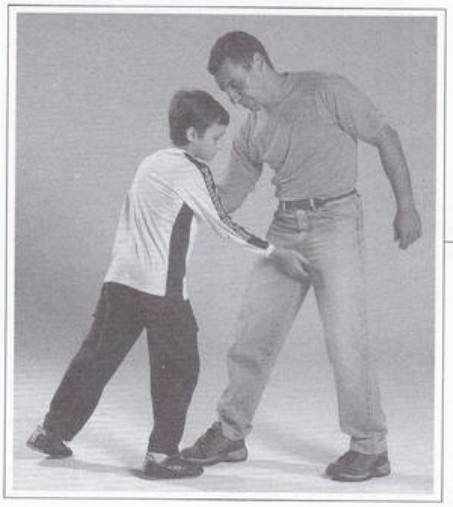


É bem provável que o seqüestrador solte a criança, portanto ela deve estar preparada para não cair. Assim ela poderá aplicar mais um golpe no agressor.

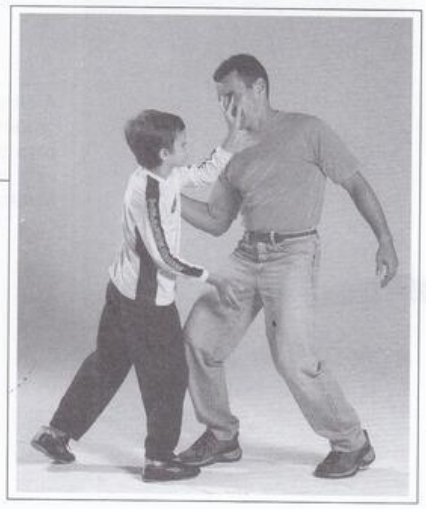
Como uma criança pode se defender de alguém que a puxa pelos cabelos



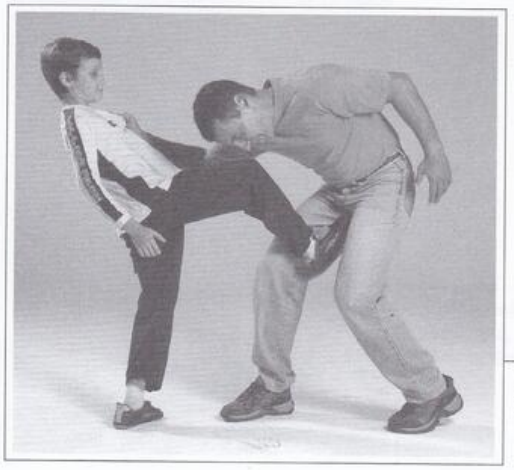
A criança não deve oferecer resistência quando for arrastada pela roupa ou pelo braço.



Na primeira oportunidade, a criança deve avançar a perna direita e acertar um golpe na genitália do agressor.



Na seqüência, a criança deve enfiar os dedos nos olhos do agressor.



Uma alternativa é simplesmente chutar a genitália do agressor.

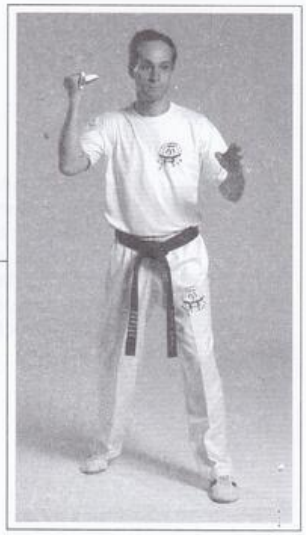
Como Empunhar uma Faca: Quatro Técnicas Básicas

Para usar uma faca para atacar alguém com mais eficiência, é necessário observar algumas regras básicas. Estas regras representam apenas movimentos básicos, e o seu uso em contexto de combate dependerá de técnicas adicionais.

A forma que o agressor usar para atacar dependerá da filosofia por ele adotada, mais objetiva ou mais coreografada, mas a faca será empunhada da mesma forma. Para quem se defende de um ataque com faca é importante observar como o agressor empunha a faca, pois ela pode indicar a intenção e a forma que será usada.

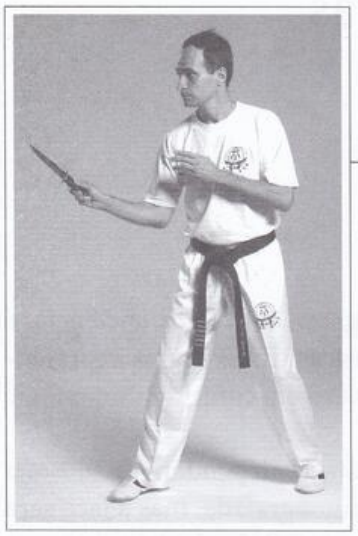
A seguir poderão ser encontradas as quatro mais comuns e eficientes formas de segurar uma faca.

Como atacar, empunhando a faca na altura da cabeça



Para empunhar a faca com maior firmeza, é preciso colocar seu cabo na palma da mão, com o fio voltado para cima, e fechá-la.
A coronha deve então ser acomodada, girando-a levemente, até que a pele da palma da mão fique "esticada".
Com a faca no lugar certo, a mão a segura com o punho cerrado, como em um golpe de boxe.
A faca deve ser empunhada sempre pela mão de maior destreza, e a perna oposta colocada um passo adiante.
Para atacar, o braço faz um movimento circular amplo, fazendo a ponta da faca descrever um arco, que começa acima da cabeça, transferindo o peso do corpo para a ponta da faca.

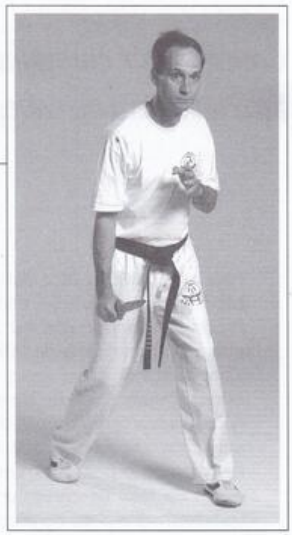
Como "estocar" com a faca: de frente para o adversário



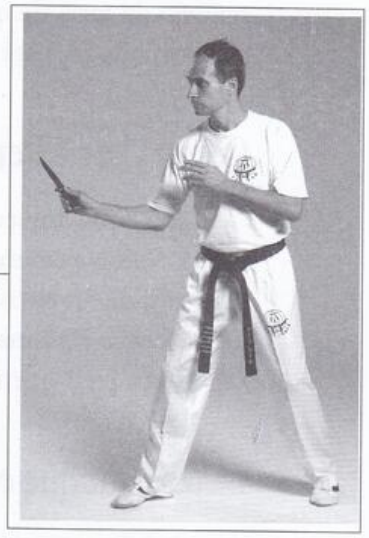
Na foto ilustrativa a faca está na mão direita, a perna direita posicionada mais à frente e as duas pernas estão levemente flexionadas.
A ponta da faca deve permanecer apontada para a frente e para cima, formando um ângulo de 45° em relação ao antebraço.
A coronha da faca deve ficar apoiada na base da palma da mão, para evitar que ela se desloque para trás no momento da estocada. O polegar fica por cima dos outros dedos, apontando para a lâmina, enquanto os outros dedos agarram o cabo.
O ataque consiste em avançar na direção do adversário, projetando a faca de trás para a frente, fazendo o movimento de estoque.

Como atacar: empunhando a faca abaixo da linha da cintura

Na foto ilustrativa a faca está na mão direita, a perna esquerda está posicionada mais à frente e o fio da faca está voltado para baixo.
O ataque consiste em um movimento circular do braço, fazendo a ponta da faca descrever um arco, que parte abaixo da linha da cintura e procura a direção da cabeça.



Como usar a faca no estilo de uma navalha



Uma das pernas deve ficar mais à frente, e a mão direita deve segurar a faca apenas com três dedos.
Movimentos horizontais e verticais constituem esta forma de usar a faca. Quando a faca atingir o alvo, os outros dedos da mão que empunha a faca devem "puxar" a coronha para a base da palma da mão.
É importante ressaltar que esta técnica só deve ser utilizada com uma lâmina afiada.

PRINCÍPIOS BÁSICOS CONTRA ATAQUE COM FACA

Evitar o Confronto

Não se envolver em problemas é sempre melhor do que encontrar uma solução para sair deles. Por isso, é bom avaliar o ambiente com cuidado, para então decidir se vale a pena nele permanecer.

Manter uma Distância Segura do Agressor

Uma distância maior obrigará o eventual agressor a atacar com um movimento mais longo, resultando em mais tempo para uma reação. Se a permanência no local de risco for inevitável, é prudente manter distância de todos e ficar alerta, de forma a evitar um ataque surpresa.

Avaliar a Forma com que o Agressor Empunha a Faca

Observar a forma com que o agressor empunha a faca pode ajudar a identificar a sua conduta, indicando a habilidade dele no

manejo da faca, de que forma ele atacará, o momento do ataque e a trajetória da faca até a vítima.

Como Usar a Perna

A perna do ser humano é muito mais pesada e longa que o braço, sendo portanto mais poderosa. Por isso, se a situação assim permitir, use a perna em seu primeiro movimento. Ela permitirá a manutenção de uma distância maior da faca, proporcionando mais segurança para quem se defende, e um contra-ataque mais eficaz.

Defesa, Ataque e Controle

A defesa e o ataque devem acontecer simultaneamente, por isso é importante controlar o braço do agressor que empunha a faca. Para maior segurança a mão que segura a faca deve ser dominada o mais rapidamente possível, e assim deve permanecer, mesmo após o primeiro contra-ataque.

Proteção do Corpo

Durante a defesa contra uma faca, um movimento correto pode diminuir a área exposta como alvo para o agressor. Manter o corpo em movimento também ajuda a protegê-lo, já que é muito mais difícil acertar um alvo móvel do que um estático. O corpo deve continuar se movimentando sempre.

A Reação Deve Começar o Mais Cedo Possível

A reação deve começar assim que o primeiro movimento de ataque tenha se esboçado. Desta forma a faca será mantida em uma distância maior da vítima, reduzindo os riscos, se aproveitando de um efeito surpresa para um agressor que não espera qualquer reação.

Defesa Instintiva

A defesa de curta distância, ou instintiva, será sempre com o uso das mãos, e em algumas circunstâncias, acontecerá de forma independente do ataque. Mesmo não sendo a defesa ideal, em algumas circunstâncias é a única possibilidade. Se por um lado é o movimento de defesa que oferece mais segurança, o movimento de ataque será o responsável pelo fim do episódio de violência.

Reduzir a Distância

Uma vez que a reação à agressão tenha se iniciado, com defesa e ataque, será necessário se aproximar do agressor para encerrar o episódio. Para isso será necessário reduzir a distância, aproximando-se com explosão e garra, sem esquecer de manter o controle da faca.

Em Caso de Surpresa, Afaste-se

Se o agressor conseguiu surpreender a vítima com seu ataque, será necessário que ela se afaste, tentando desviar a trajetória da faca. O objetivo deste movimento é ganhar tempo para estruturar uma resposta adequada.

A Reação Só Acaba no Final do Atentado

A reação física só deve terminar quando a agressão estiver frustrada. Só então, a decisão entre evitar o confronto ou dominar o agressor deverá ser tomada.

Proteção dos Órgãos Vitais

Se o ferimento não puder ser evitado durante a reação, as partes vitais do corpo devem ser preservadas, mesmo que isto signifique que outra parte será atingida. Assim, mesmo ferida superficialmente, a vítima ainda poderá se defender e salvar sua vida.

Treino

O treinamento das técnicas de defesa contra faca deverá ser feito em pares, e começar lentamente. Com o aprendizado e a prática das técnicas, a velocidade e as dificuldades nos treinos poderão evoluir. O exercício deverá ser dividido em partes até que o todo esteja montado e a técnica esteja perfeita.

Proteção nos Treinos

O treinamento não deve começar com a utilização de faca verdadeira. À medida em que a confiança e a destreza no uso das técnicas aumentarem, a faca verdadeira deve ser introduzida. Uma proteção no braço protegerá aqueles que estão se exercitando do impacto dos golpes, liberando a atenção para a aprendizagem da técnica e dos movimentos. Com a evolução do treinamento, as medidas de proteção devem ser retiradas gradativamente, para que uma situação real de confronto possa ser simulada com mais realidade.

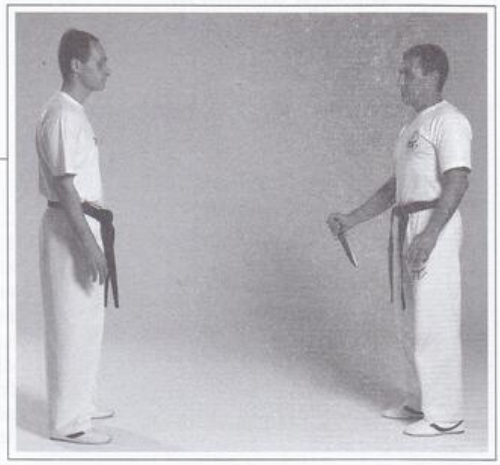
Como se Defender de um Ataque com Faca

As possibilidades para que alguém se defenda contra um ataque com faca dependem da distância que a faca está de sua vítima.

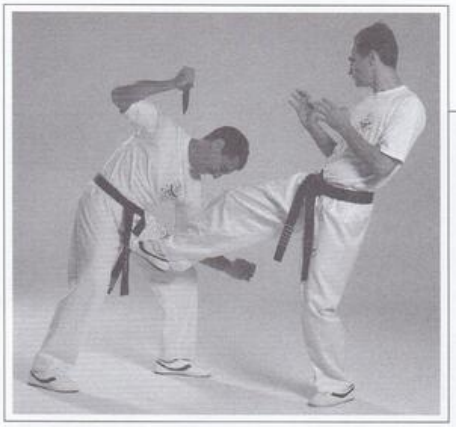
Quando a faca estiver a uma distância pouco maior do que o comprimento de uma perna, será considerado como "longa" distância. Se a faca estiver a uma distância um pouco maior que um braço, será considerado de "média" distância. E, por fim, se a distância para a faca for igual ao tamanho de um antebraço, será considerado "curta" distância.

Neste caso, o agressor não omite a intenção de atacar. Indubitavelmente, é mais seguro manter o agressor o mais distante possível, e é por isso que as defesas com as pernas são as mais apropriadas.

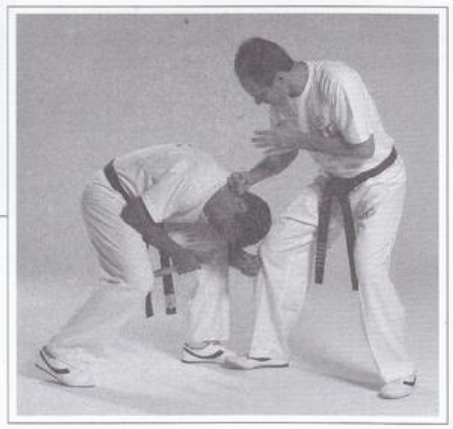
Como se defender de um ataque com faca: a longa distância



A vítima do ataque está de frente para o agressor, sem transparecer a intenção de reagir. Ocultar a intenção de reagir favorece a reação, pois pode induzir o adversário à negligência.

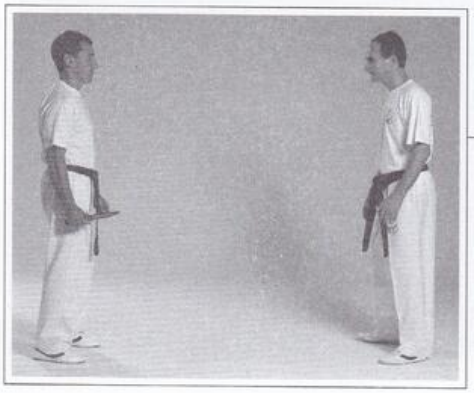


Quando o agressor começar a se aproximar, a vítima deve dar um passo para a frente, na diagonal e em direção à faca, ao mesmo tempo em que usa a outra perna para chutar a genitália do adversário.

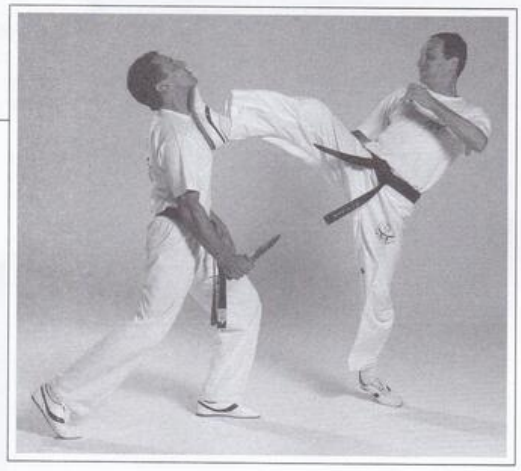


Após receber um ou dois chutes na genitália, o agressor provavelmente se curvará para a frente. Então a perna que chutou desce, proporcionando a base para aplicar um golpe de martelo na coluna cervical.
O movimento para a frente e o chute devem acontecer quase ao mesmo tempo.

Como se defender de um ataque com faca no estilo oriental: a longa distância



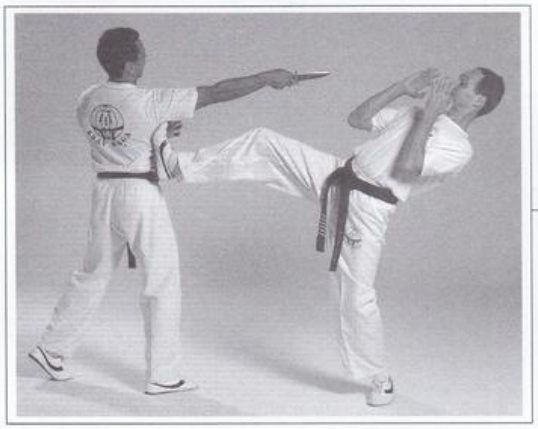
Este ataque procura atingir o corpo da vítima na altura da bexiga, com a intenção de penetrar e subir em direção ao coração.
Este ataque demanda muita potência, e um agressor bem treinado pode rasgar o interior do abdome de sua vítima.
Em frente ao agressor, com as mãos ao longo do corpo e as pernas paralelas. O agressor avalia o melhor ângulo para atacar.



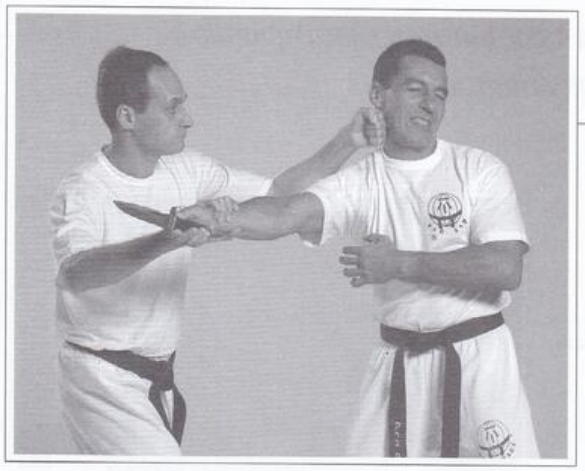
O agressor avança e inicia o ataque, a vítima movimenta a perna esquerda para o lugar da perna direita, saindo da linha do ataque inicial, enquanto a perna direita chuta o tronco ou a cabeça do adversário.
O primeiro movimento das pernas deverá tirar rapidamente o corpo da linha de ataque e da frente do agressor.

Como se defender contra uma "estocada" com a faca: quando o agressor está de frente e a longa distância

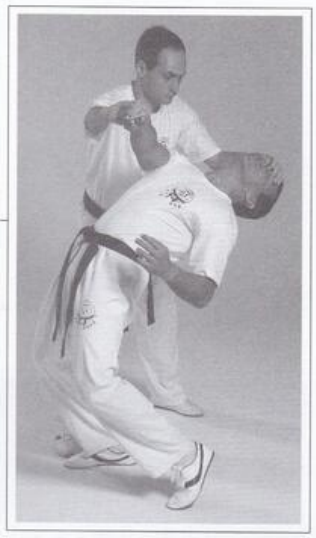
Preparado para fazer a defesa: relaxado, em longa distancia.



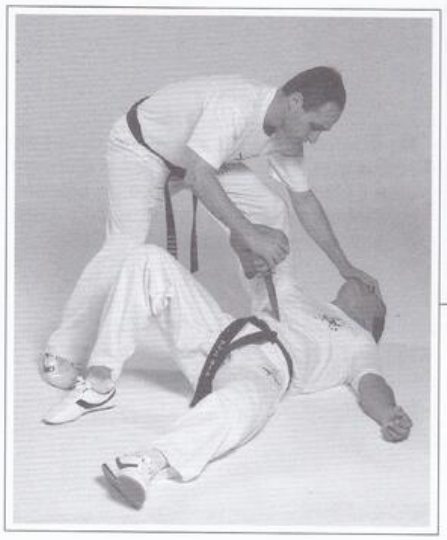
No momento do ataque, a vítima deve projetar o tronco para trás, levantar as mãos em base e chutar a axila ou tronco do agressor, para interromper a sua aproximação e ainda diminuir a sua resistência.



A perna direita se coloca à frente, enquanto a mão do mesmo lado segura o punho, para que a outra mão possa dar um soco no rosto do adversário.



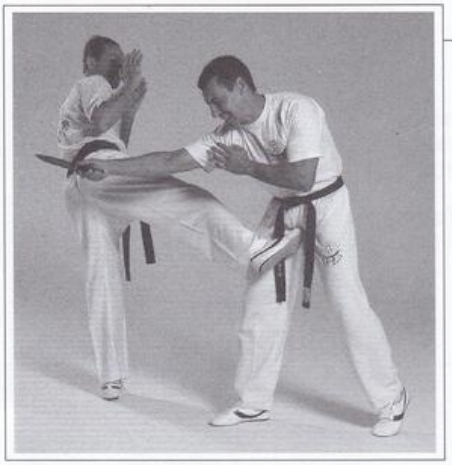
Com o peso deslocado para a perna esquerda, que está na frente, a vítima deve pressionar os olhos do agressor, forçando-o para trás e para baixo em um movimento circular até derrubá-lo.



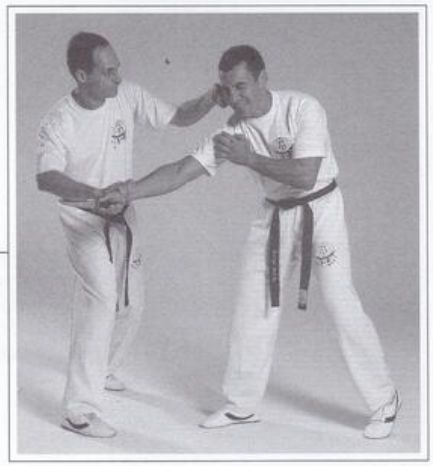
A mão do agressor deve estar presa (como no kavaler). Depois a vítima deve passar por cima do agressor, alcançando o outro lado e então puxar o seu braço com força, até virá-lo de barriga para baixo.
O agressor é finalmente imobilizado, ficando com as costas da mão que segura a faca presa às suas costas.

Como desviar um ataque com faca: quando o agressor está de frente e a longa distância

Em frente ao agressor.



Quando o agressor atacar, a vítima deve usar a mão esquerda para "aparar" a mão que empunha a faca. Esta mão deve estar enrijecida, com os dedos esticados e voltados para baixo.
Enquanto isso a perna esquerda dá um passo para o lado, tirando o corpo da linha de ataque e a mão direita é erguida para proteger o rosto e o corpo.
Depois a vítima deve aplicar um chute foice com a perna direita na genitália do agressor.

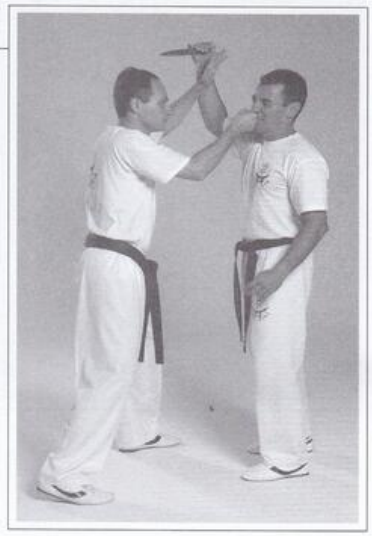


Logo após o chute, a vítima deve agarrar o antebraço do agressor com a mão direita e aplicar um golpe de boxe no rosto com a outra mão.

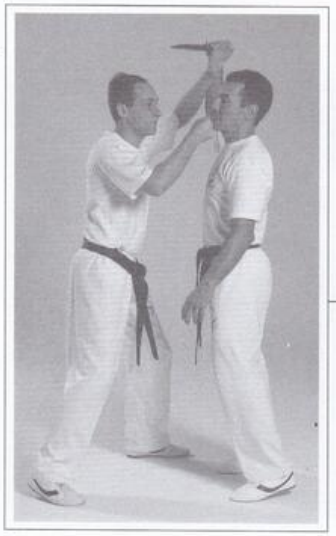
Como se defender de um ataque com faca: a média distância

Ataques de média distância são rápidos. Possivelmente o agressor se aproxima correndo ou andando em direção a sua vítima. É preciso estar sempre alerta. A conduta nervosa de um estranho que se aproxima pode ser um sinal de má intenção.

Em frente ao agressor, com os braços ao longo do corpo, aparentemente relaxados. É importante dissimular a intenção de reagir.

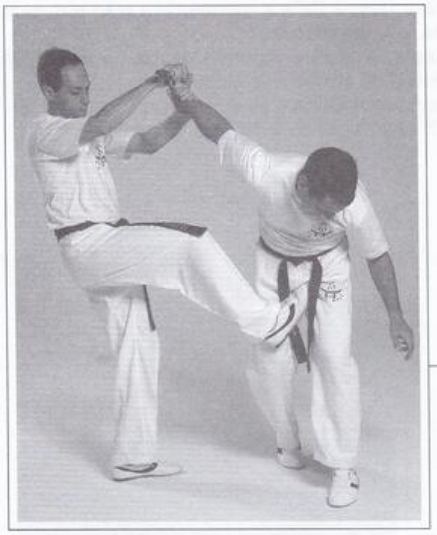


O agressor levanta a faca e ataca, procurando atingir o tronco da vítima, que deve reagir levantando o braço mais próximo da lâmina (formando um ângulo de 90° com o antebraço) e avançando para bloquear o golpe.
A região mais próxima do pulso do antebraço da vítima contra o antebraço que empunha a faca, enquanto a outra mão contra-ataca com um golpe de boxe no rosto do agressor.



É bem possível que o agressor tente recuar para atacar novamente. Por isso a vítima deve continuar avançando, mantendo o antebraço contra o antebraço do adversário, golpeando o seu rosto até conseguir segurar e dominar o punho que tem a faca.

Neste momento, a vítima deve segurar o ombro do agressor com a outra mão e aplicar um golpe com um joelho na genitália do adversário.

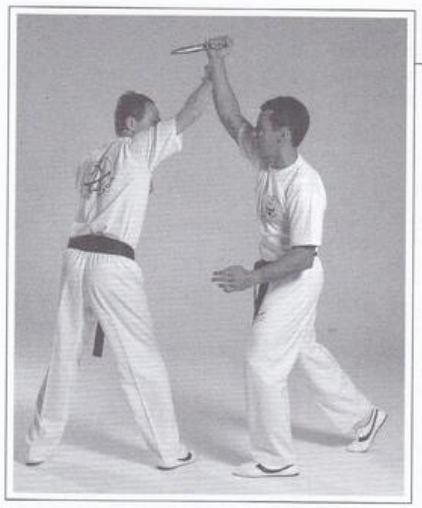


A vítima deve então usar a mesma mão que segurou o ombro para tomar a mão que empunha a faca, fazendo com que ela descreva um arco (no sentido horário), criando uma alavanca em cima do punho.
Enquanto isso ela se afasta do agressor para poder usar a perna direita para chutá-lo.

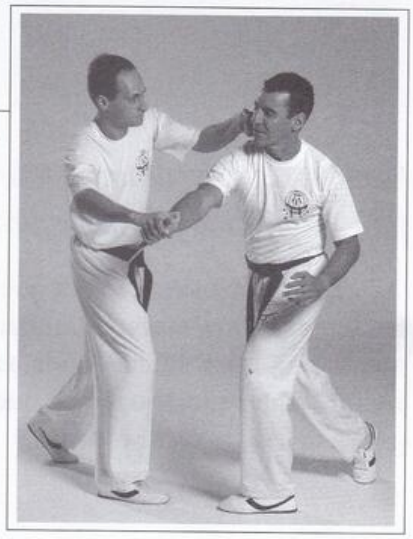
Como se defender de um ataque de média distância: quando a faca se aproxima pelo alto à direita

Esta é uma situação em que defender e contra-atacar simultaneamente será mais difícil. Ainda assim é importante reduzir o tempo que separa a defesa do contra-ataque.

O agressor se aproxima pelo lado direito da vítima.

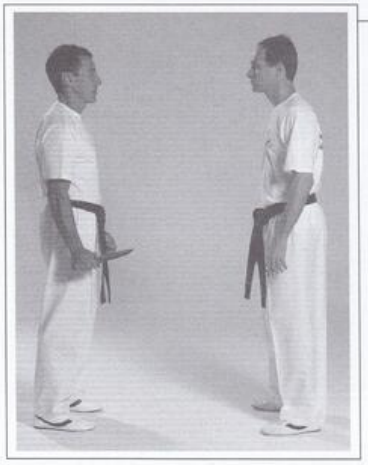


Quando o agressor atacar, o braço da vítima que estiver mais próximo da faca deve se erguer para bloquear o movimento do antebraço que segura a faca.
O antebraço da vítima é colocado contra o antebraço que empunha a faca, enquanto ela avança em direção ao agressor para fazer a defesa, mantendo a mão esquerda pronta para o contra-ataque.
Nesta situação, o ataque acontece depois da defesa, já que a trajetória do ataque está bloqueada.
O antebraço que bloqueia o ataque deverá formar um ângulo de 90º em relação ao antebraço do agressor.



A mão direita empurra o braço do agressor, obrigando-o a descrever um arco, aproveitando para segurar o antebraço, para desimpedir a trajetória do contra-ataque.
Este contra-ataque é um, ou uma série de golpes de boxe no rosto. O agressor deve "apanhar" até não representar mais uma ameaça.
Identificar um ataque pelo lado é difícil, já que o agressor está fora do campo de visão da vítima. O resultado é que a vítima reage tardiamente, reduzindo as chances de uma defesa segura.
É possível exercitar a visão periférica, melhorando a performance na reação a um ataque lateral. Para tanto é preciso treinar os exercícios de 360º, em pares, defendendo e atacando em todos os lados.

Como se defender de um ataque com faca no estilo oriental: a média distância

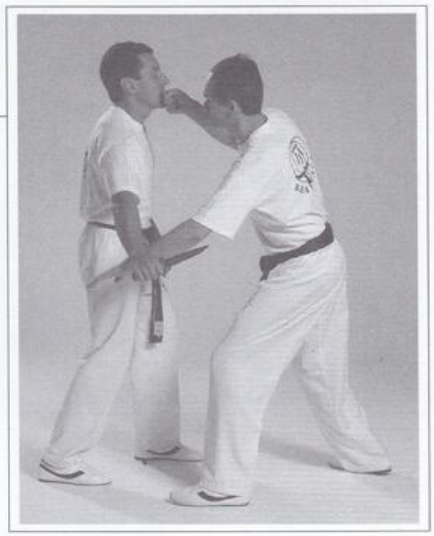


Alternativa 1

O agressor que ataca desta forma pretende esfaquear a sua vítima na altura da bexiga ou do abdome, para rasgar os órgãos internos.

É preciso lembrar que há uma grande diferença entre a ameaça e a estocada propriamente dita. A reação deverá ser curta, rápida e extremamente objetiva. O movimento de defesa mais curto é o mais eficaz.

O agressor se aproxima pela frente.

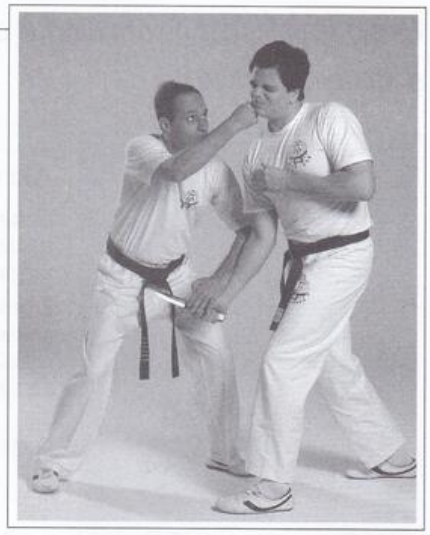


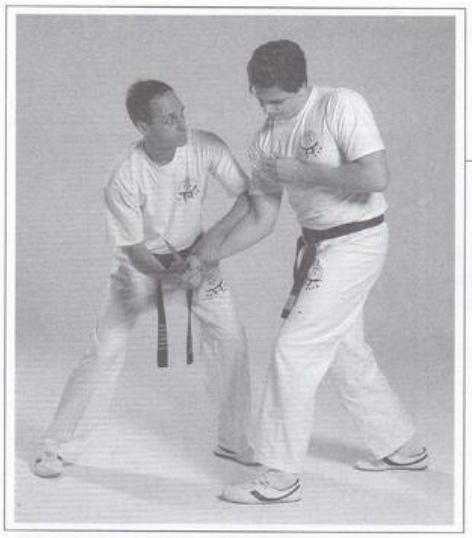
O agressor tenta atingir o abdome da vítima, que deve avançar, colocando a perna esquerda para a frente enquanto o antebraço esquerdo defende a "estocada" e a mão direita ataca o rosto.
A vítima deve continuar avançando, sem permitir que o agressor puxe o braço para esfaquear novamente.

Na seqüência, e sem deixar avançar, a vítima deve "escorregar" seu antebraço por baixo do antebraço do agressor, flexionando-o para cima.
Ele deve ser mantido afastado (com o uso do cotovelo) para manter a faca longe do corpo da vítima.
A mão direita da vítima então segura o ombro direito do agressor, para fazer o contra-ataque com joelhadas na genitália.

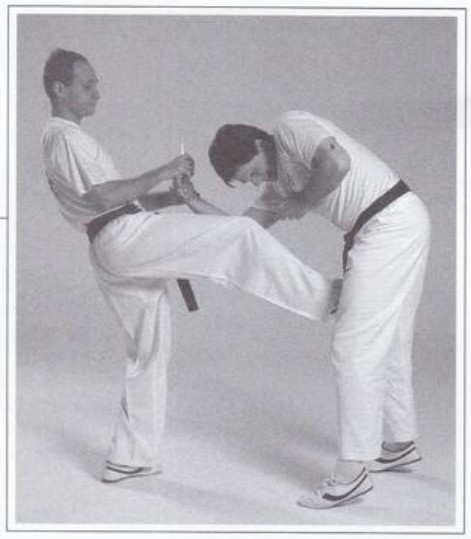
Alternativa 2

Quando o agressor avançar, a vítima deve se movimentar rapidamente para a frente, inclinando o tronco, para sair da linha do ataque, deixando o antebraço esquerdo para bloquear o antebraço que tem a faca.
O alvo do antebraço da vítima é o antebraço do agressor.
A vítima parte então para o contra-ataque, avançando e colocando os cotovelos quase paralelos ao chão, empurrando o braço do agressor em direção ao seu corpo.
Ao mesmo tempo, a vítima aplica golpes de boxe no rosto do agressor.

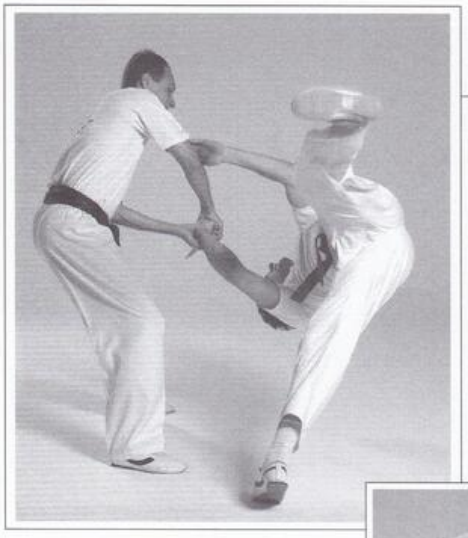




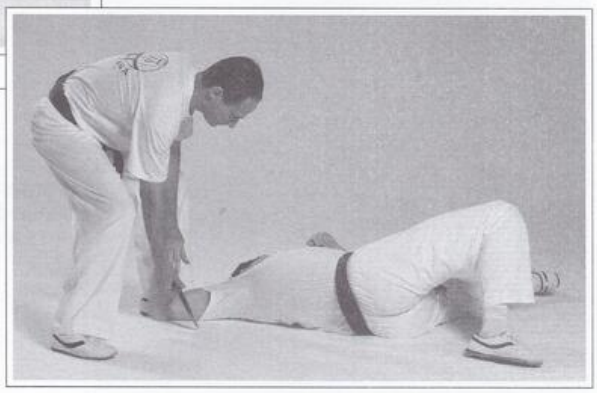
Aproveitando que o agressor já não oferece a mesma resistência, a vítima deve segurar o pulso com a mão esquerda e usar a mão direita para "envolver" a mão do agressor.
É preciso manter os olhos no agressor, pois a qualquer instante ele poderá mudar de atitude.



Na seqüência a vítima aplica o "kavaler" (torção no pulso) e chuta a genitália do agressor.
A faca deve ser mantida a distância.



O movimento do "kavaler" deverá levar o agressor para o chão.
A faca sempre é mantida afastada do corpo.

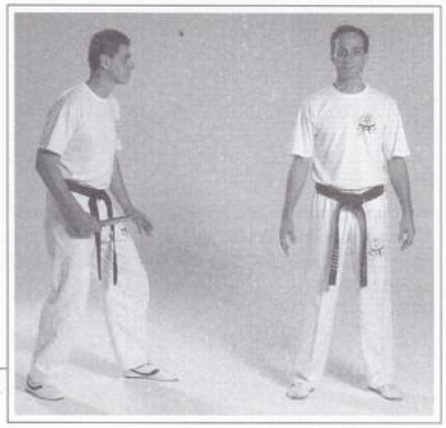


Depois, a vítima imobiliza o agressor, colocando o cotovelo dele no chão, fazendo o antebraço formar um ângulo de 90º em relação ao chão e pressionando a mão para baixo forçando o pulso.
A faca deve então ser tomada, puxando-a na mesma direção em que a pressão sobre o pulso é exercida.

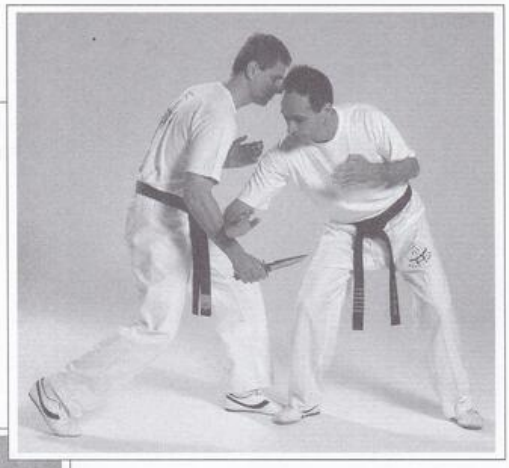
Como se defender de um ataque com faca no estilo oriental: pela direita e a média distância

A reação a este tipo de ataque deverá acontecer com movimentos contínuos, realizados da forma mais rápida possível.

Depois de defender, a vítima faz o contra-ataque de forma já anteriormente descrita.



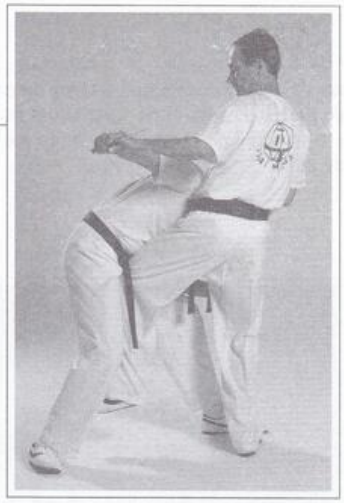
O agressor se aproxima pelo lado direito.



Quando o agressor atacar, a vítima deve projetar o antebraço na direção do antebraço do adversário (o corpo deve acompanhar o movimento), bloqueando a agressão, enquanto a mão esquerda se prepara para iniciar o contra-ataque.

Sem relaxar com o bloqueio do ataque, a mão esquerda da vítima segura o punho do agressor e a sua mão direita se prepara para atacar.

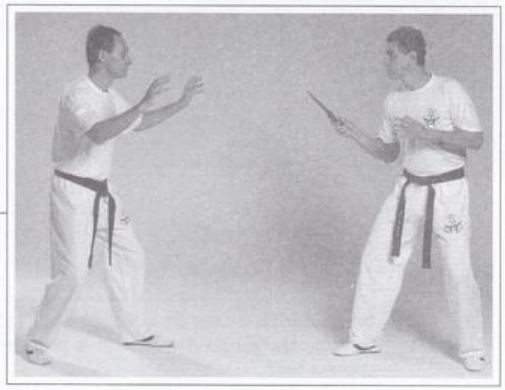
A mão esquerda continua segurando o punho do agressor afastando a faca do seu corpo e a mão direita aplica golpe de faca da mão contra o pescoço.



Em seguida o joelho atinge a genitália do agressor.

Como se defender contra uma "estocada" com a faca: quando o agressor está de frente e a média distância

Nesta situação o confronto é inevitável e a vítima não esconde a intenção de reagir.

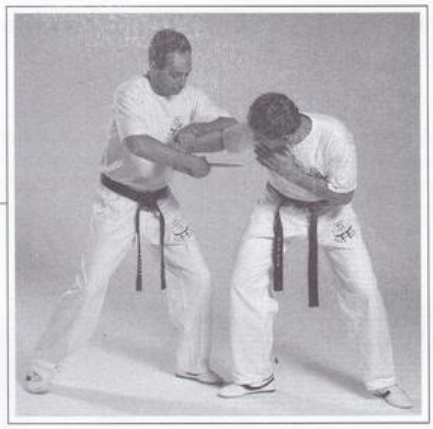


A distância entre os adversários é pouco maior que o comprimento de um braço, o agressor ameaça atacar com uma "estocada" e aquele que vai se defender está em base.

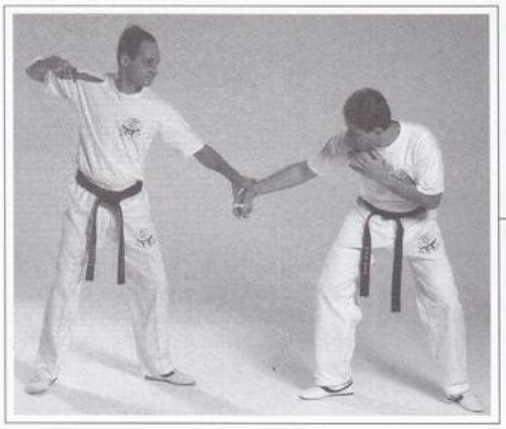
Quando o agressor avançar, o antebraço que faz a defesa vai de encontro ao antebraço do agressor, desviando o golpe, enquanto a outra mão se prepara para contra-atacar.

Na seqüência aquele que está na defesa segura o braço do agressor, segurando-o na altura do pulso, enquanto a outra mão procura acertar o seu rosto com um golpe de boxe.

Sem soltar o punho, a mão que contra-atacou ajuda a segurar a mão que empunha a faca.
Os olhos não se desviam do adversário.



Na seqüência a mão do agressor deve ser torcida, obrigando-o a relaxar a pressão sobre a faca.

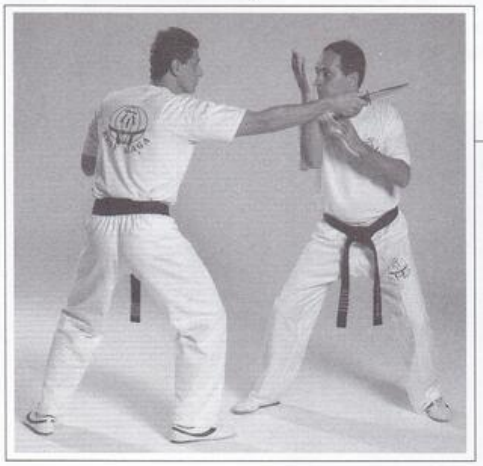


Isto permitirá que a faca seja tomada do agressor, usando os dedos para fazê-la deslizar pela palma da mão do agressor.

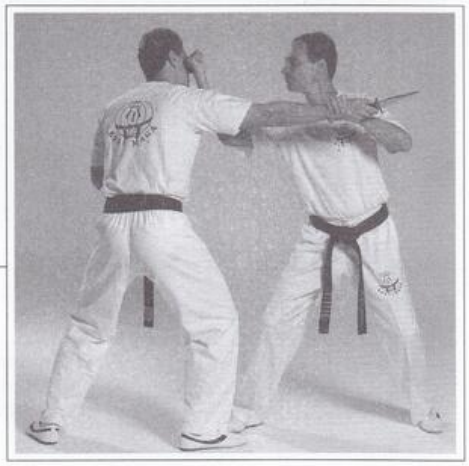
Como se defender contra uma "estocada" com a faca: assumindo a base invertida

A vítima deverá "inverter" a sua base conforme a forma com a qual o agressor se aproxima e também no momento em que ela percebe o perigo.

Em base contrária mão e perna direita ficam para a frente.



No momento da "estocada" o antebraço direito desvia a lâmina para o lado, o corpo gira (90º), avançando para o lado vivo do agressor.



A mão esquerda segura o punho do agressor, para que a mão direita possa contra-atacar com vários golpes de boxe no rosto do agressor.
A mão esquerda deve permanecer segurando o punho do agressor, mantendo a faca afastada do corpo.

Como se defender de um ataque com faca: quando ela se aproxima pelo alto e a curta distância

O ataque com faca a curta distância é uma situação difícil. O agressor precisa usar velocidade e o fator surpresa para ter sucesso, o que obriga a vítima a responder de forma instintiva, na base do puro reflexo, priorizando a proteção do corpo.

Um em frente ao outro a uma distância com o comprimento do antebraço.

O antebraço à frente da faca bloqueia aquele que tem a faca, enquanto a outra mão aplica um golpe de boxe no rosto do adversário. A defesa é prioritária e o contra-ataque deverá vir logo em seguida.

O braço usado para bloquear o ataque deve empurrar o antebraço do agressor, em um movimento circular para baixo e na diagonal, até alcançar e segurar a mão.

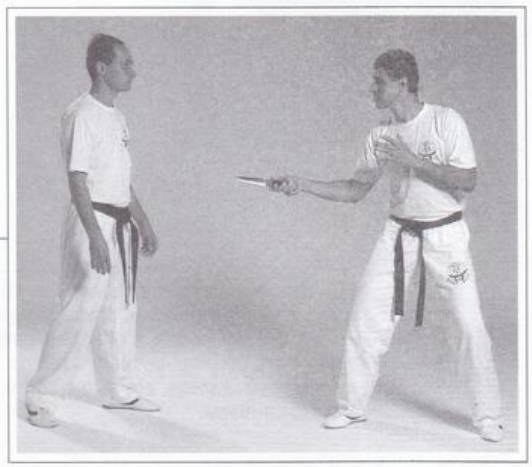
O movimento circular continua, agora com a ajuda da outra mão, segurando a mão do agressor e empurrando a faca em direção a ele.

Como se defender de um ataque com faca: quando ela se aproxima pela frente e a curta distância

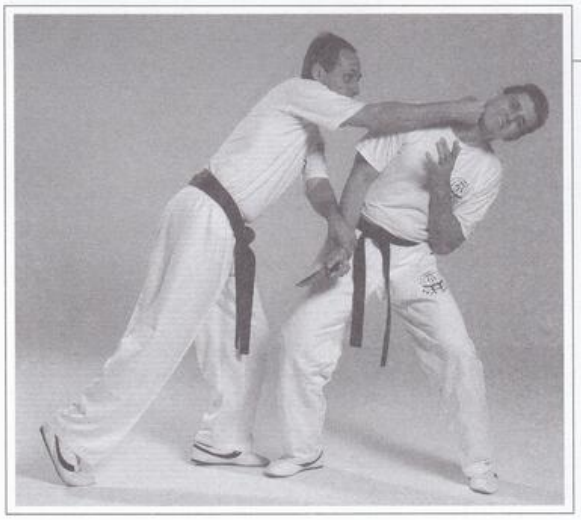
Ameaças com faca (ou outro objeto cortante, como um caco de vidro) são comuns durante assaltos.

A reação deve acontecer quando o agressor desviar a sua atenção da faca. Este momento pode ser aquele em que a vítima entrega os seus valores para um ladrão.

A reação contra ameaça com faca deve ser rápida e objetiva, mas é preciso lembrar que, na maioria das vezes, há tempo para calcular a reação. Esse tempo deve ser utilizado, para que a reação possa se realizar da forma mais eficaz.

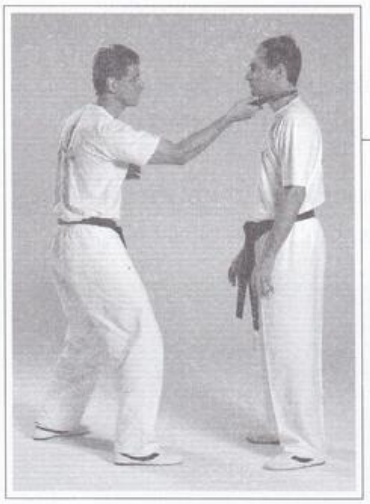


A vítima, de frente para o agressor, com a perna esquerda um pouco para a frente e os braços esticados ao longo do corpo, sem demonstrar a intenção de reagir.

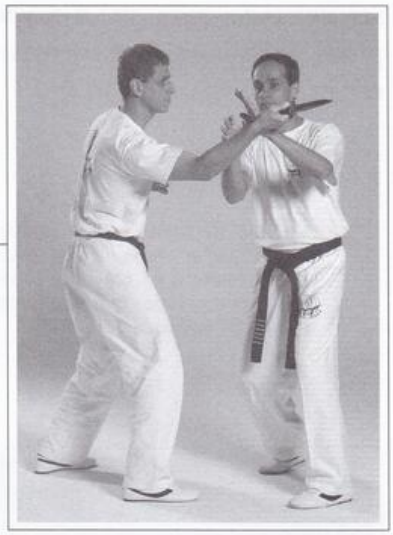


Quando o agressor desviar sua atenção da faca, a vítima deve pular para a frente girando o corpo no sentido horário, agarrar o punho do agressor e empurrá-lo para a direita e para baixo, enquanto usa a outra mão para aplicar um golpe de boxe no rosto.
A ameaça só deve ser considerada terminada quando a faca estiver longe do alcance do agressor.

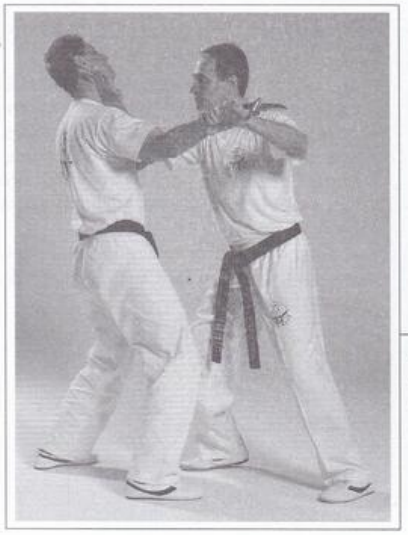
Como se defender de um ataque com faca, quando o alvo é o pescoço



O agressor coloca a faca no lado esquerdo do pescoço da vítima.



Em um só movimento, e com as duas mãos, a vítima empurra o braço do agressor na direção inversa à pressão exercida sobre o seu pescoço, ao mesmo tempo em que joga sua cabeça, pescoço e corpo na direção contrária.



A mão esquerda deve então segurar o punho do agressor, enquanto a outra mão aplica um golpe com a faca da mão no seu pescoço.

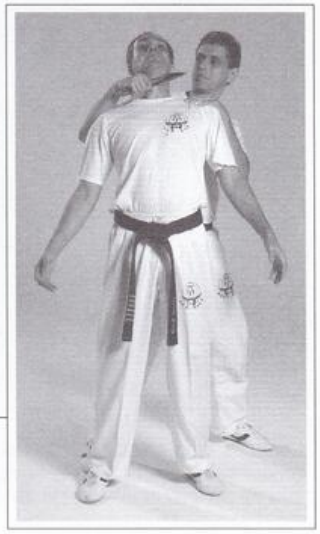
Como se defender de um ataque com faca: realizado por trás e a curta distância

Essa é uma situação de refém, e se a vítima nela se encontra, muita coisa já saiu errado.

Provavelmente o agressor estará mais nervoso, portanto, qualquer movimento mal calculado poderá custar uma vida.

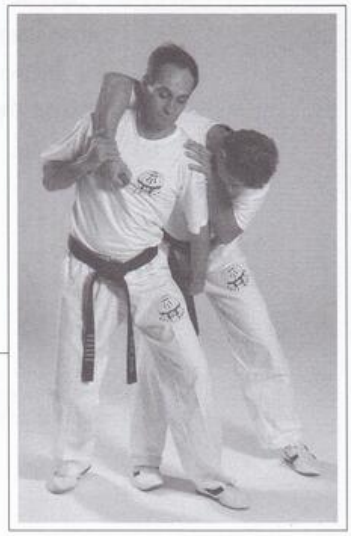
Este agressor estará mais preocupado com o ambiente que com o refém, e o medo poderá levá-lo para atitudes extremas.

A reação deverá acontecer no momento certo, quando a atenção do adversário se desviar da faca.

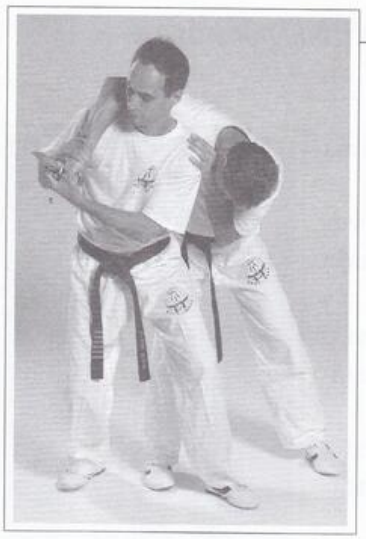


Em geral o agressor segura a vítima com uma das mãos, e com a outra coloca a faca no seu pescoço.

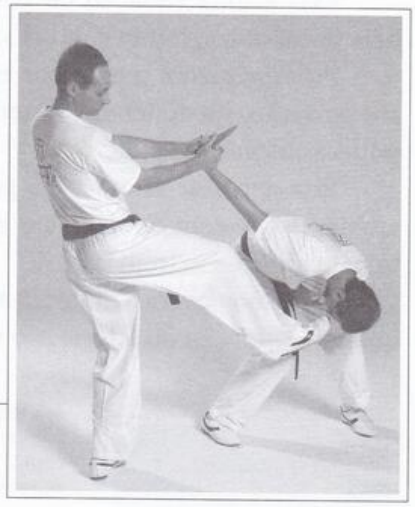
Simultaneamente, uma das mãos da vítima segura perto da lâmina e a outra no punho.
A vítima deve puxar o braço que segura a faca para a frente e para baixo, enquanto seu tronco, pescoço e cabeça deverão ser jogados para trás, ajudando as mãos a puxar o braço do agressor. Para auxiliar ainda mais, a vítima deve dar um passo com a perna direita para trás, na diagonal.



Depois de afastar o perigo do pescoço, a vítima deve usar a mão esquerda para aplicar um golpe na genitália do agressor.



Em seguida, a vítima segura a mão fechada do agressor, ajudando a afastar a faca do seu corpo.



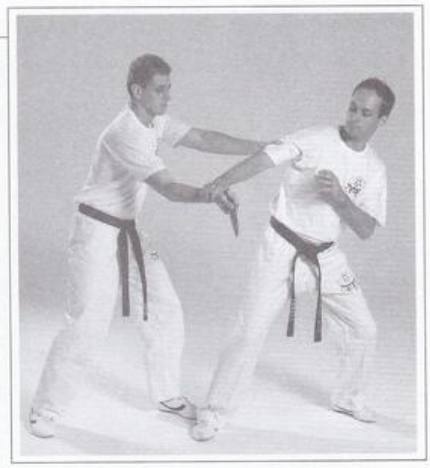
Continua empurrando o braço do agressor para fora, fazendo meia-volta com a perna esquerda e quando estiver fora do perigo completa com um chute.

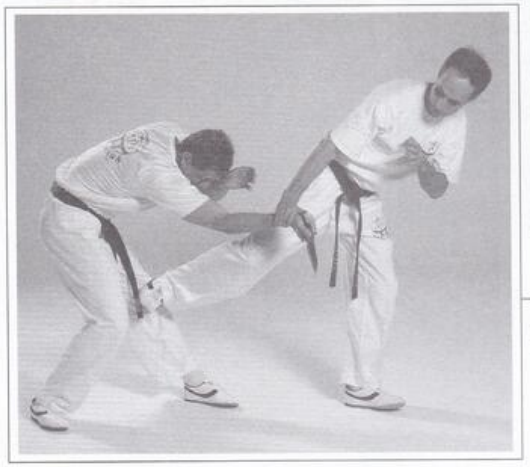
Como se defender de um ataque com faca: quando ela se aproxima pelo alto e pelo lado

As ameaças provocam muitas emoções, e não se deve deixar levar por elas. É importante identificar as oportunidades. Se a reação for impossível em um primeiro momento, a vítima da ameaça deve manobrar para reagir depois.

O agressor segura o braço esquerdo da vítima e coloca a faca no pescoço dela.

Com a mão esquerda a vítima afasta a faca do seu pescoço, empurrando a mão do agressor para a frente e para baixo.
Enquanto isso, a perna direita recua na direção oposta à da faca, afastando assim o pescoço, o rosto e o tronco do perigo.

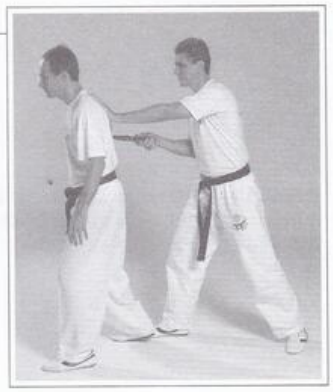




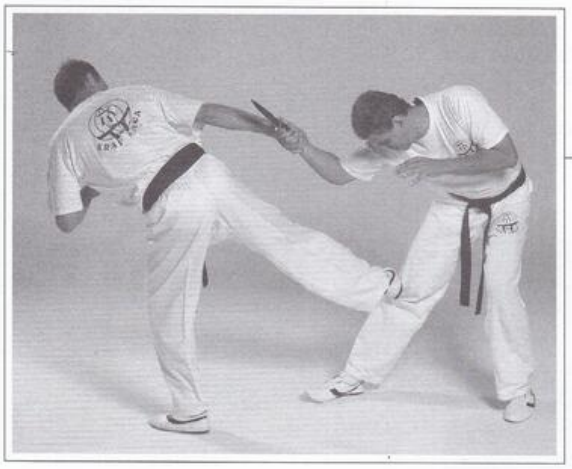
A vítima então aplica um chute com o calcanhar no joelho do agressor.

Como se defender de um ataque com faca: realizado por trás e com o agressor conduzindo a vítima

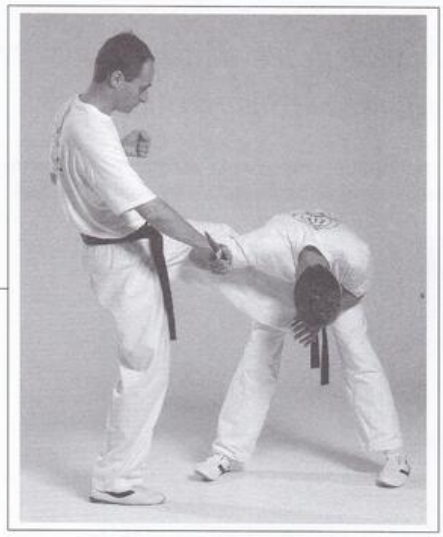
O agressor conduzindo, empurrando a vítima para a frente com uma das mãos e com a outra fazendo a ameaça com a faca.



Quando o agressor desviar a atenção, a vítima deve se apressar e dar um passo maior com a perna esquerda, criando espaço para que o corpo gire 90°, e a mão direita afasta a faca.



Na seqüência, a vítima agarra o punho do agressor com a mão direita e aplica um chute de calcanhar para o lado no joelho.

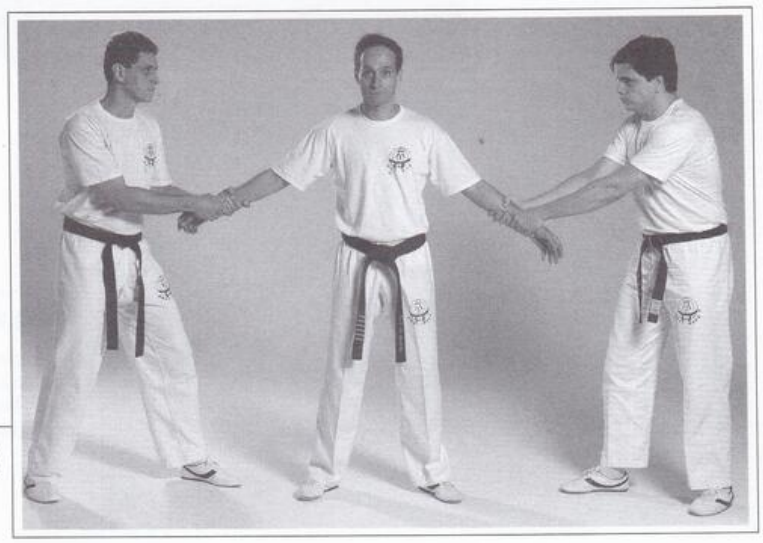


Depois de acertar o joelho, e sem largar o braço do agressor, a vítima aplica mais um chute com a perna esquerda.

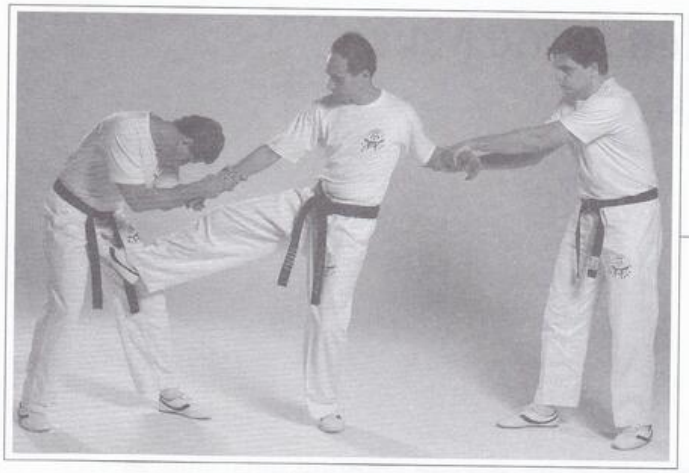
Como se Defender de Mais de um Agressor

O confronto com mais de um agressor constitui uma situação de risco maior do que qualquer outra abordada neste livro. Ou os agressores pretendem agir imediatamente, e o risco é proporcionalmente maior ao número de agressores, ou eles têm a intenção de conduzir a vítima para algum lugar onde ninguém pode imaginar o que acontecerá.

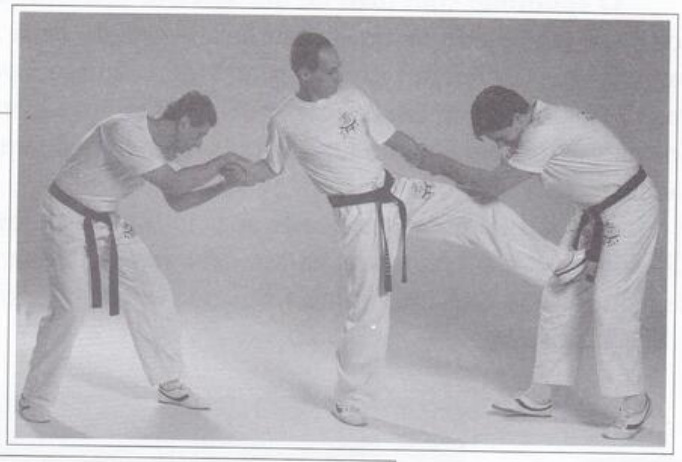
Por isso é importante reagir, mas no momento certo. Quando forem dois os agressores, a vítima deve esperar por um momento em que os dois estejam à frente, formando um ângulo igual ou menor do que 180º.



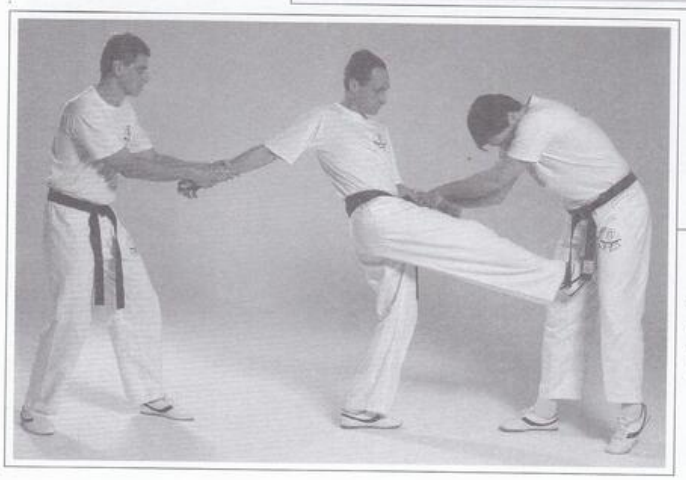
Duas pessoas segurando as mãos da vítima.



A perna direita chuta a genitália do agressor que está à direita.

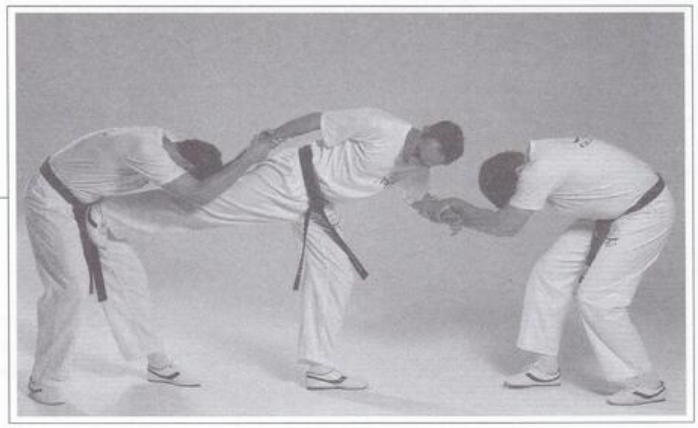


Logo depois a perna esquerda chuta a genitália do agressor à esquerda.



Uma alternativa

A vítima está presa por dois agressores. Ela então chuta a genitália do agressor com a perna esquerda.



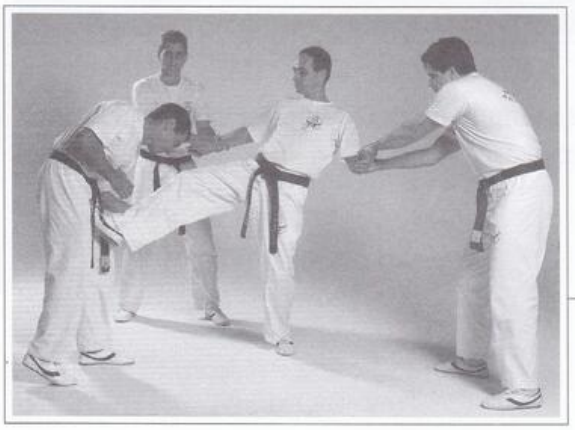
E depois, com a mesma perna direita, chuta a genitália do agressor à direita, mas usando o calcanhar.

Como se defender de três agressores

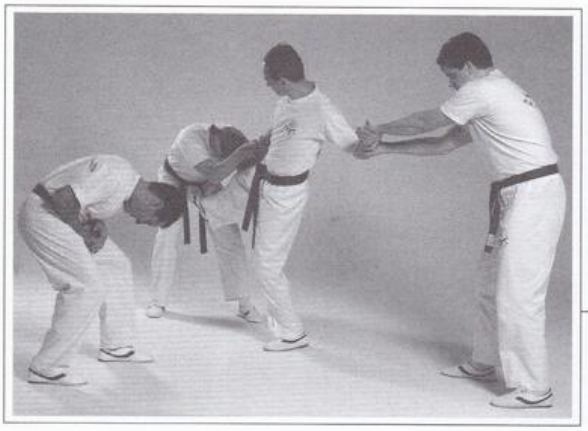
Quando alguém é atacado por três agressores, ele é vítima de um ataque planejado, onde dois dos agressores o irão imobilizar para um terceiro consumar a violência.

A reação deve começar quando os agressores procurarem imobilizar a vítima, evitando assim os golpes mais traumáticos que se seguiriam.

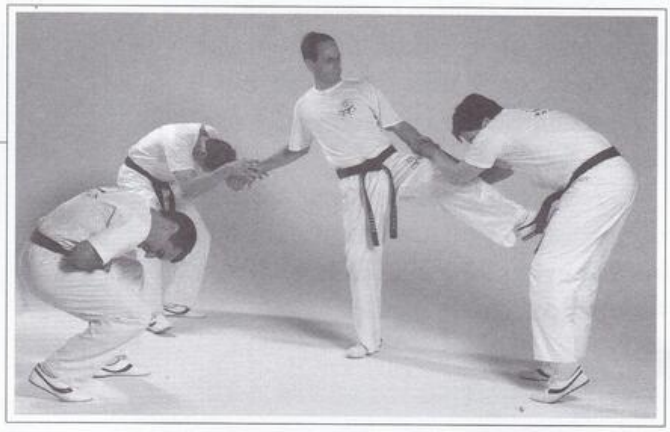
Dois dos agressores seguram as mãos da vítima e o terceiro se aproxima para atacar.



A vítima deve contra-atacar com chutes regulares, primeiro no agressor que se aproxima pela frente, porque este é o que apresenta maior perigo.



O segundo agressor, à direita da vítima, é alvo de um chute regular na genitália.



Depois de chutar o agressor à direita, a vítima aplica mais um chute regular na genitália daquele à esquerda.

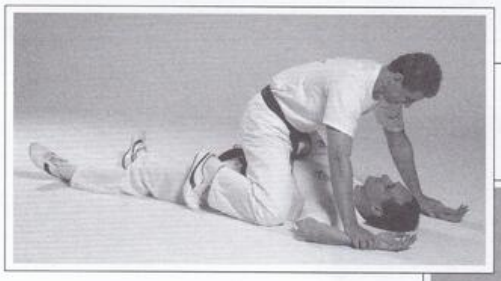
A melhor resposta sempre é a mais simples, mesmo para situações de maior complexidade.

Como se Defender no Chão

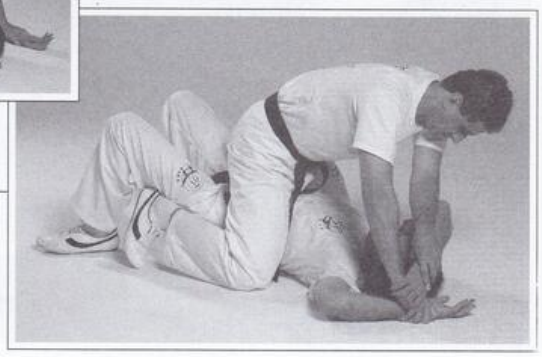
Quando a vítima se encontra imobilizada no chão, ou ela já estava no chão quando foi imobilizada, ou ela foi levada ao chão para ser imobilizada.

As soluções apresentadas devem ser executadas quando o agressor já estiver em cima da vítima, mas nunca é demais lembrar que teria sido melhor reagir antes de ir para o chão, e que as técnicas apresentadas a seguir devem ser usadas como um recurso preferencial.

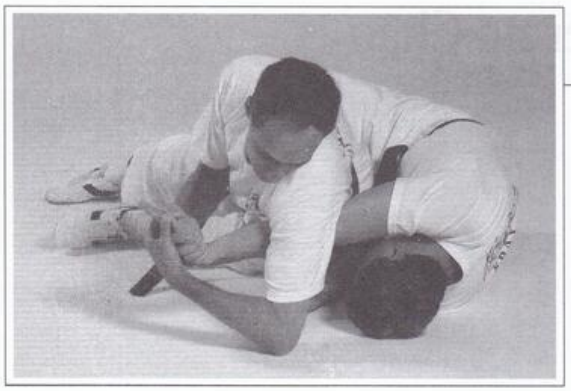
Como se soltar de um agressor que mantém a vítima no chão com as mãos presas



O agressor, "montado" sobre a vítima e segurando as mãos dela.

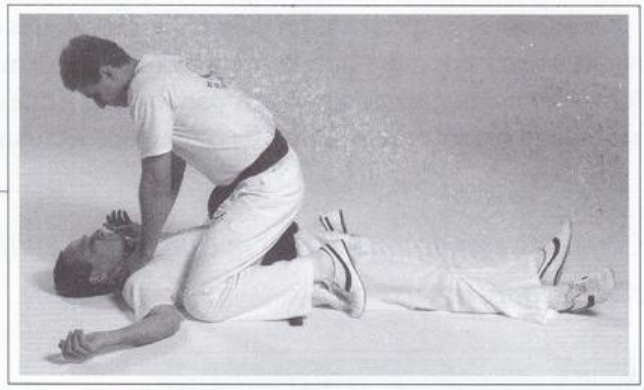


A vítima deve juntar as mãos, transferindo o peso de uma das mãos para a outra, até que elas se encontrem.
Assim que as mãos estiverem juntas, segure, com os dedos da mão direita, as costas da mão esquerda do agressor.

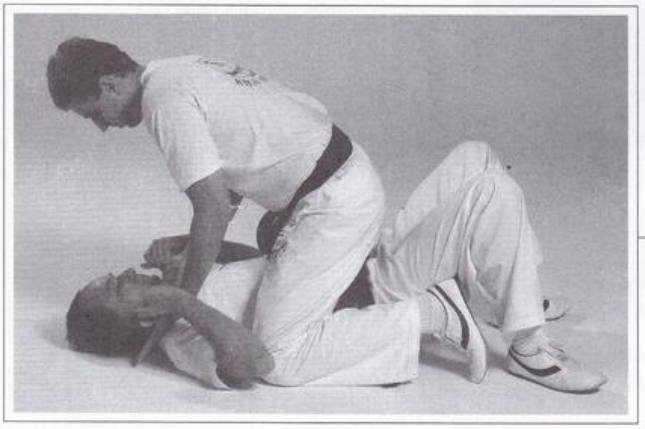


Ao segurar a mão do agressor, a vítima deve "jogar o agressor para fora", fazendo um movimento com o quadril.
A perna direita empurra o quadril para cima e para o lado esquerdo, fazendo o agressor perder o equilíbrio e cair.
A mão do agressor não deve ser liberada.
A vítima então deve partir para o contra-ataque.

Como se soltar de um agressor que estrangula a vítima no chão

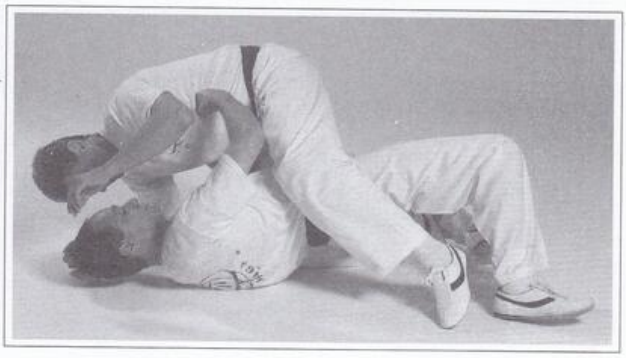


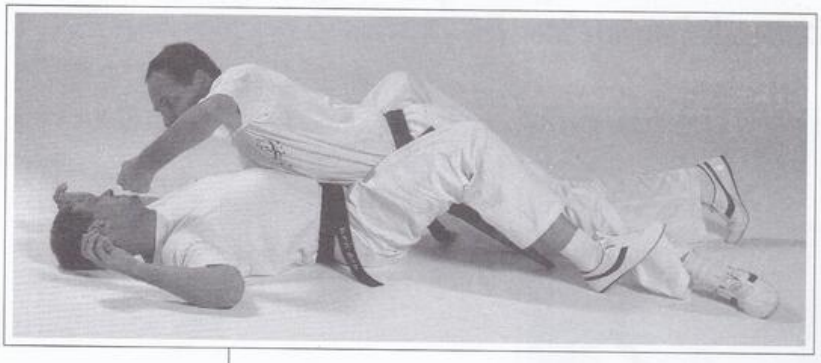
O agressor está "montado" sobre a vítima, e a estrangula.



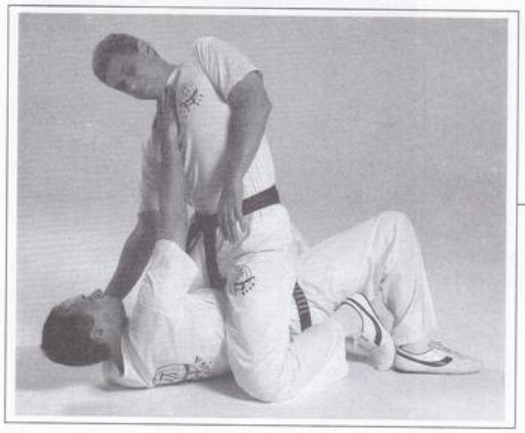
A vítima deve soltar as mãos do agressor, como demonstrado na seção de estrangulamentos.

A vítima deve usar a perna direita para empurrar o quadril para cima, ao mesmo tempo em que aplica um golpe de boxe no estômago do agressor, lançando-o no chão.
Começa então o contra-ataque, com a vítima girando sobre o agressor para aplicar golpes de boxe em seu rosto.



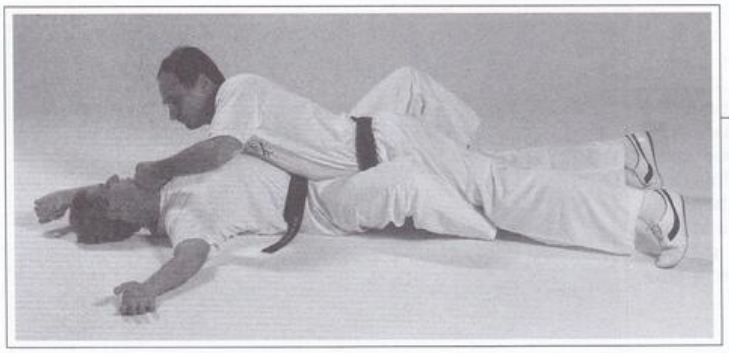


A vítima contra-ataca, girando sobre o agressor aplicando golpes de boxe em seu rosto.



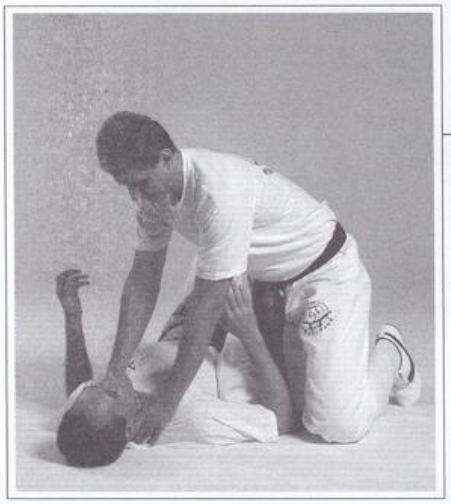
Uma alternativa

A vítima se encontra na mesma situação anterior.
Uma alternativa é usar a mão esquerda para soltar a mão do agressor, e a mão direita para bater com as pontas dos dedos na traquéia do adversário.

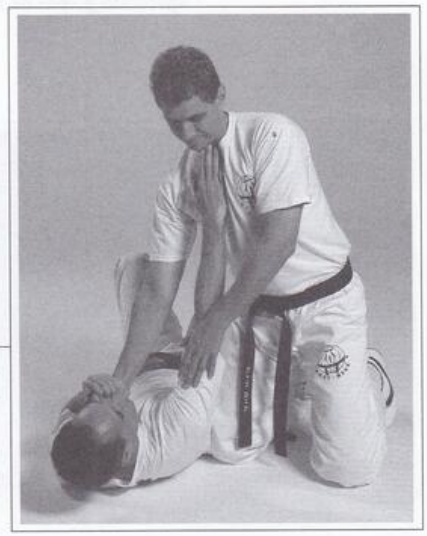


A vítima contra-ataca, girando sobre o agressor aplicando golpes de boxe em seu rosto.

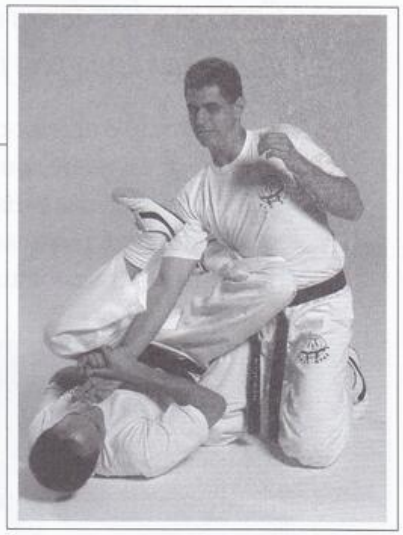
Como se soltar de um agressor que estrangula a vítima pelo lado no chão



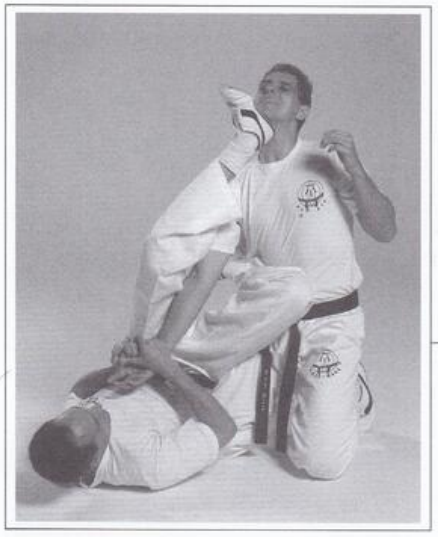
O agressor se agacha ao lado da vítima e a estrangula.



A vítima usa a sua mão esquerda para abrir a mão esquerda do agressor, e com a mão direita aplica um golpe na traquéia dele.



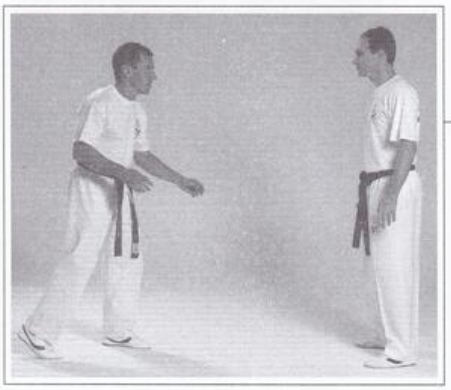
A vítima continua segurando a mão direita do agressor, e coloca seu joelho direito entre ela e o agressor, impedindo assim a sua aproximação.



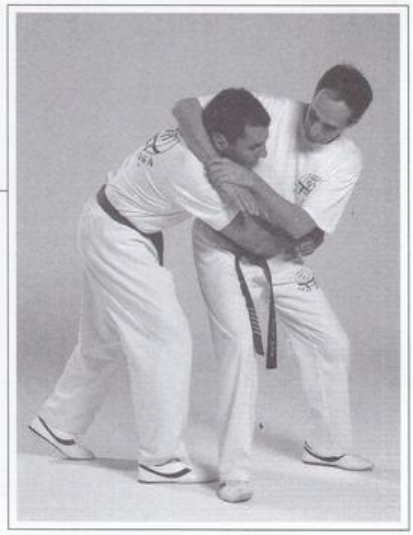
Por fim, a vítima usa o calcanhar da perna esquerda para aplicar um golpe no rosto do agressor, mantendo seu braço preso.

Como se soltar de um agressor que corre para agarrar a vítima pela frente

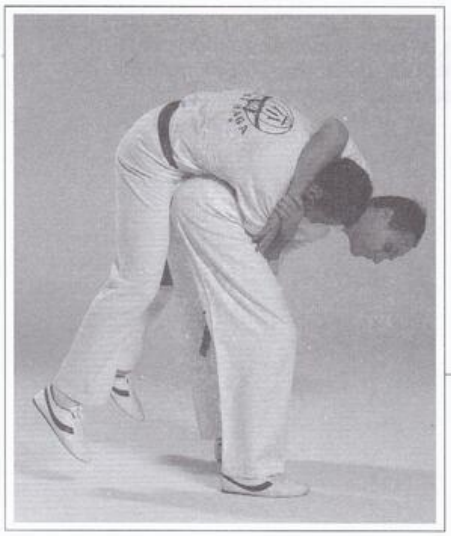
Quando o agressor se aproxima da vítima correndo, é importante que ela se aproveite do seu movimento, evitando oferecer qualquer tipo de resistência. Uma inesperada mudança de atitude por parte da vítima desviará o agressor de seu plano original. Assim, a vítima ganha tempo para estruturar melhor a sua defesa.



O agressor se aproxima da vítima, correndo.



Antes que o agressor possa alcançar a vítima, ela deve segurar o pescoço do agressor, girar o seu corpo (180º) e levantar o quadril, de forma a erguer o adversário.



Depois de agarrar o pescoço do adversário, a vítima deve girar o corpo puxando-o para a sua direção, erguendo-o por sobre a lombar.

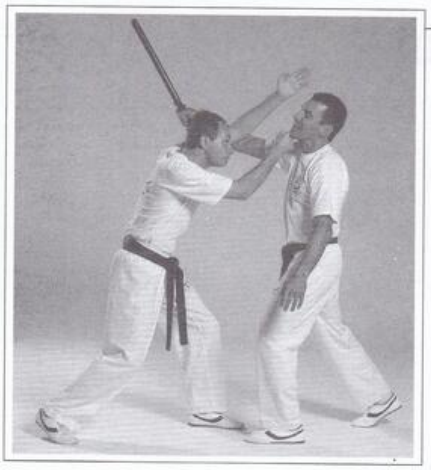
O agressor vai ao chão, e a vítima contra-ataca com golpes de boxe no seu rosto.

Como se Defender de um Ataque com Bastão

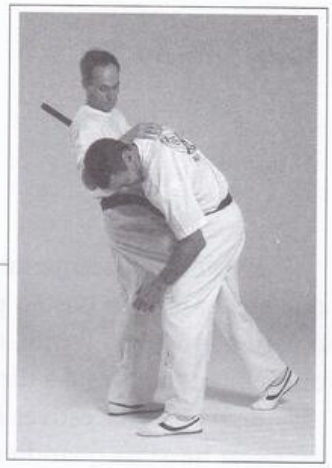
Existem basicamente duas técnicas para a defesa contra ataque efetuado com bastão por cima. Uma deve ser utilizada quando o agressor está na frente, ou ligeiramente à esquerda da vítima, e a outra quando ele está à direita da vítima.

Se o agressor estiver à frente da vítima, o ataque alcançará sua potência máxima quando a extremidade do bastão (ou o objeto usado como bastão) atingir seu alvo. É por isso que a estratégia para defender um ataque com o bastão foi idealizada para interromper a agressão antes que ela possa alcançar a sua maior potência, diminuindo o arco descrito pelo braço, simplesmente se aproximando do agressor.

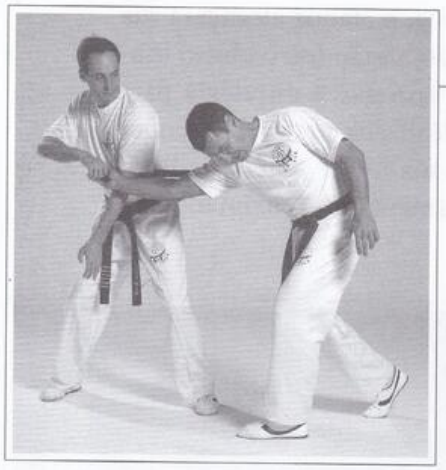
A "vítima", de frente para o agressor: com as pernas paralelas e os braços estendidos ao longo do corpo.



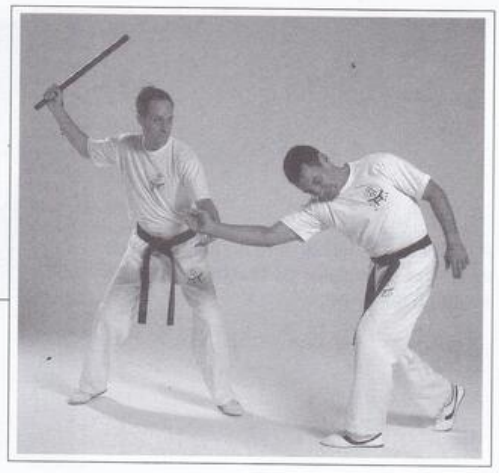
A mão esquerda avança contra o bastão, procurando o espaço entre o seu braço e a cabeça. Ela deve estar esticada, e o braço inclinado. O corpo se projeta para a frente e a perna esquerda avança. Todos os movimentos devem ser executados simultaneamente. Junto com a defesa a vítima deve contra-atacar, usando a mão direita para aplicar um golpe de boxe no rosto ou na traquéia do adversário.



Depois de contra-atacar o rosto (ou a traquéia), a vítima deve usar a mão direita para segurar o ombro direito do agressor, enquanto aplica um golpe com o joelho na genitália dele.

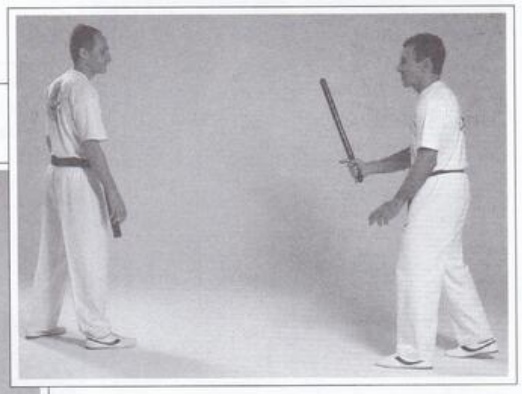


A perna que aplicou o golpe com o joelho retorna para o chão, enquanto o braço esquerdo se movimenta para baixo, lateralmente ao corpo do agressor, para prender o bastão entre o braço e o corpo.
A vítima deve então girar 90º. Faça um quarto de volta forçando o punho, enquanto a outra mão ajuda a arrancar o objeto usado como bastão.

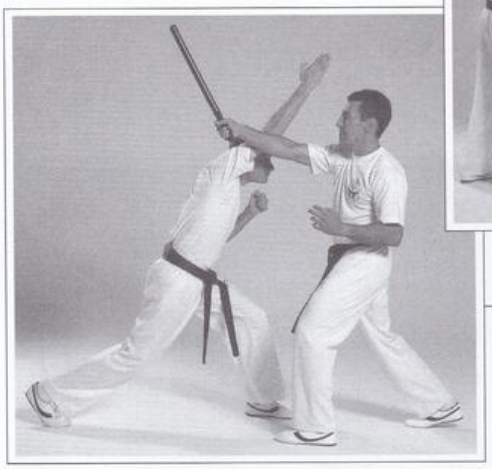


A mão esquerda continua segurando o braço do agressor.

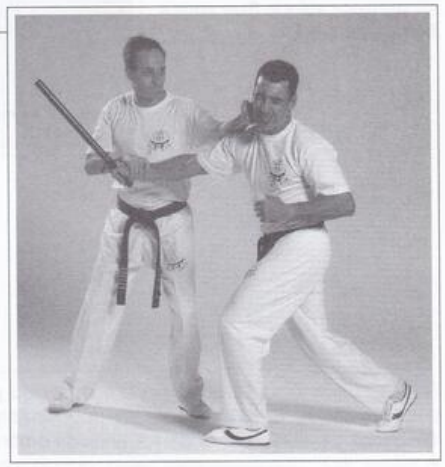
Como se defender do bastão: de um ataque por cima e por fora



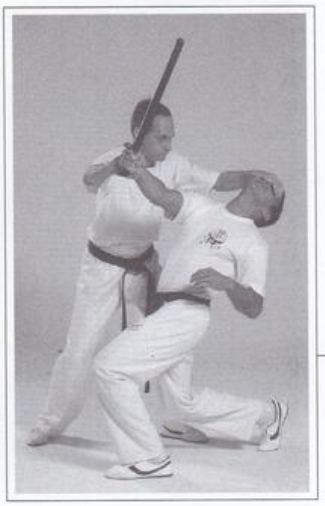
O agressor ataca pelo lado direito da vítima.



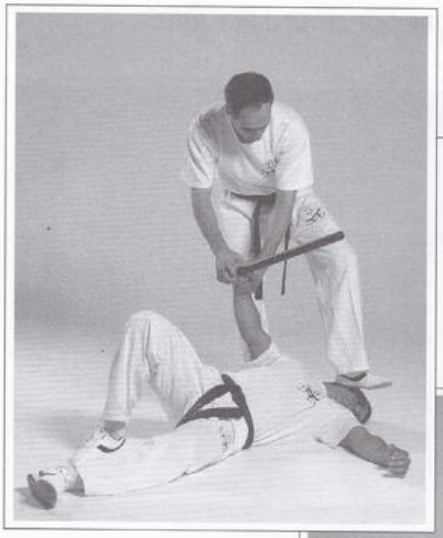
A vítima deve avançar a perna esquerda, mantendo a mão e o braço direito esticados para cima, desviando o movimento do bastão, enquanto a mão direita se prepara para contra-atacar.



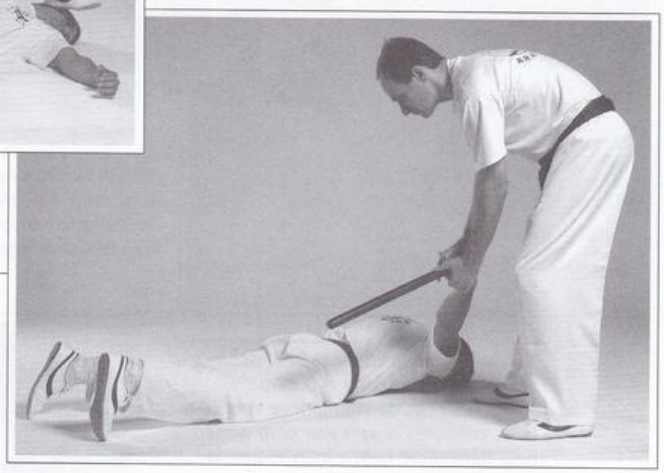
A mão direita da vítima deve "escorregar" até alcançar e segurar o punho.
A perna direita da vítima deve virar para o lado, puxando o agressor com a mão direita para socar com a mão esquerda.



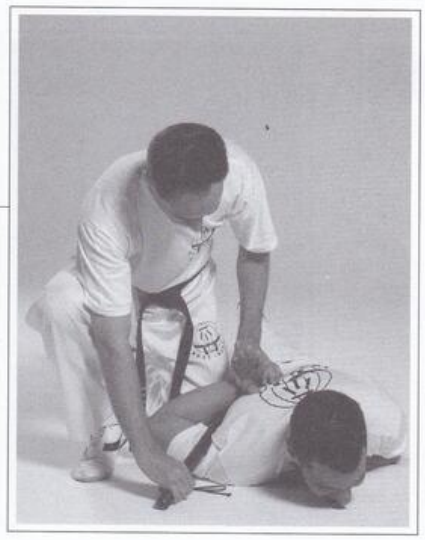
Depois que o agressor perder a resistência, a vítima deve segurar seus olhos e conduzi-lo para o chão.



A vítima deve usar as duas mãos para segurar o braço com o bastão, e passar para trás do agressor, conduzindo o bastão por cima de sua cabeça.



A vítima então puxa o braço do agressor até ele ficar com a barriga para baixo.

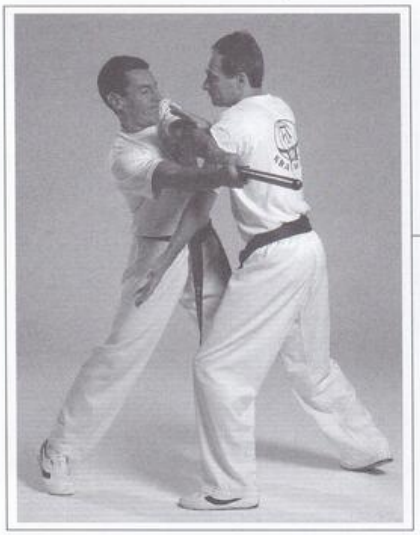


Na seqüência, o agressor tem o braço torcido por cima das suas costas. O bastão deve ser posicionado entre o antebraço e o corpo passando por cima do ombro.
A vítima deve pressionar para baixo, aumentando assim a torção.

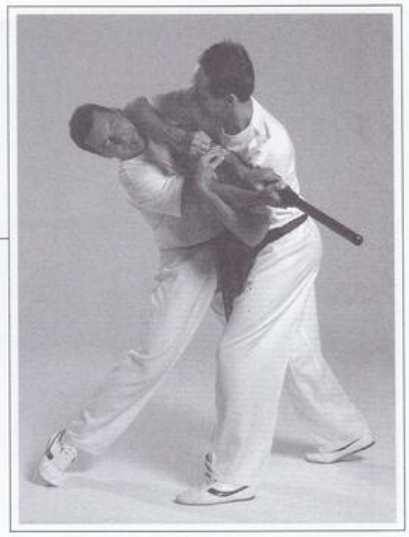
Como se defender do bastão: de um ataque pelo lado esquerdo

Neste tipo de ataque o agressor poderá segurar o bastão com uma ou com as duas mãos. Para quem fará a defesa é indiferente.

O agressor segura o bastão com as duas mãos.



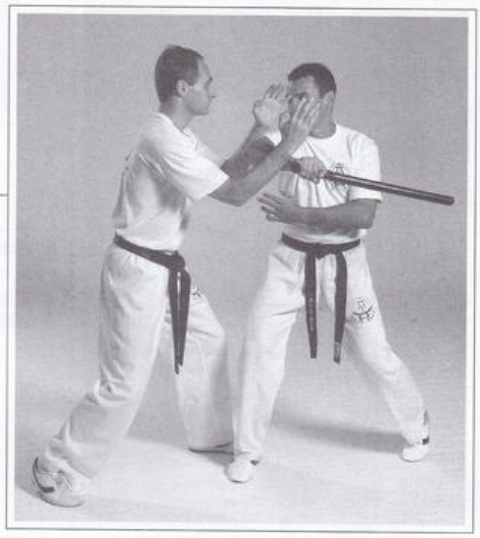
A vítima deve avançar a perna esquerda, e posicionar a mão e o antebraço esquerdo alinhados para baixo, oferecendo a parte externa para absorver a pancada no bíceps. A mão direita deve se posicionar para proteger o rosto.



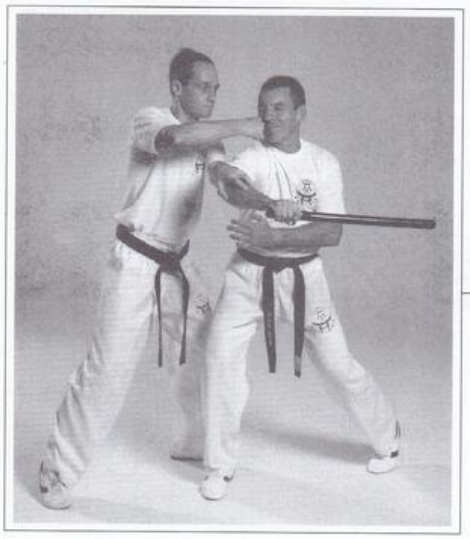
Depois de bloquear o bastão, o braço esquerdo "abraça" os braços do agressor, enquanto o braço direito contra-ataca com um golpe de cotovelo.

Como se defender do bastão: de um ataque pelo lado direito

Quando o agressor começar o ataque será o momento de começar a defesa, avançando para a frente.



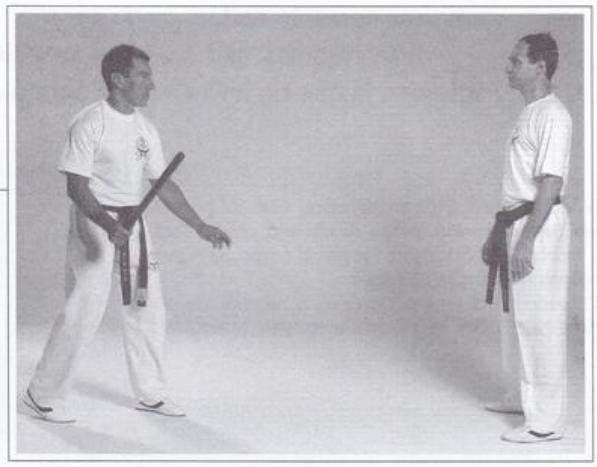
A perna esquerda avança e as duas mãos bloqueiam o movimento de ataque do agressor.



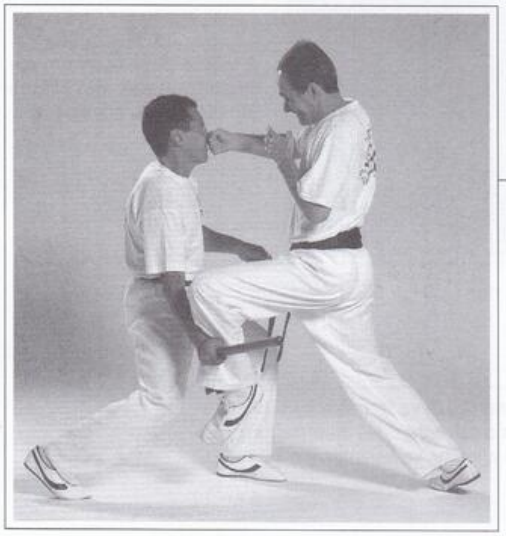
A mão esquerda continua segurando o antebraço do agressor enquanto a mão direita contra-ataca com golpes de boxe no rosto do agressor.

Como se defender do bastão: de um ataque pelo lado e para baixo

Por sua natureza, este ataque é mais rápido que os anteriores. Seu objetivo é atingir o joelho da vítima.



Em frente ao agressor.



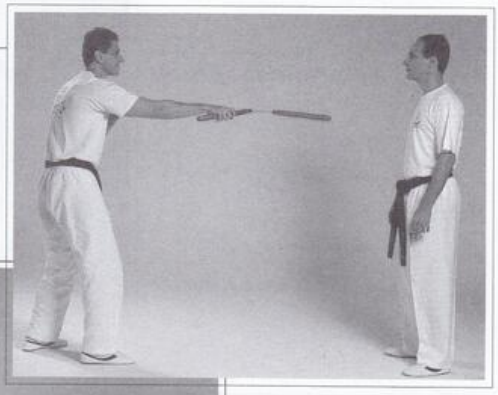
A vítima deve avançar para o agressor assim que ele começar seu ataque, avançando a perna esquerda, indo de encontro ao punho do agressor, enquanto a mão direita contra-ataca com um golpe de boxe no rosto.

Esse é um movimento que requer explosão, e surtirá efeito maior se atingir o adversário no início de seu movimento.

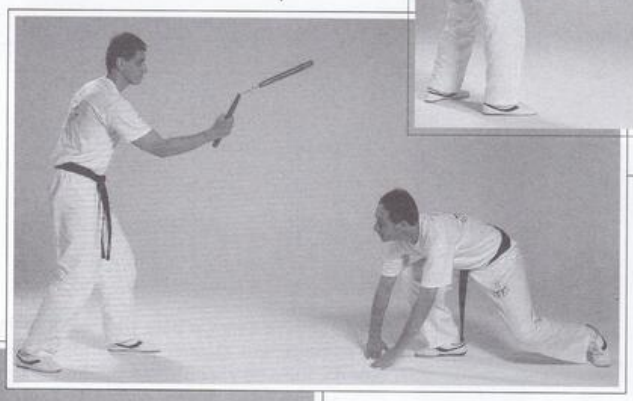
COMO SE DEFENDER DE UM ATAQUE COM NUNCHAKU

Nunchaku é a arma preferida das gangues. Mesmo com pouco tempo de treino um agressor com Nunchaku tem 100% de eficácia em uma agressão real.

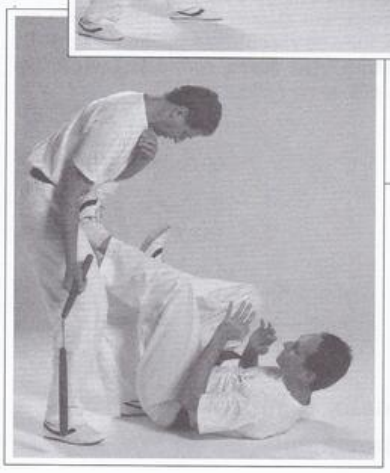
Esta resposta não é a ideal se a situação envolver mais de um agressor, já que ela leva a vítima para o chão.



A vítima em frente ao agressor, com as pernas em base invertida (perna direita um pouco para a frente) e os braços ao longo do corpo, sem demonstrar intenção de reagir.
Quando o adversário terminar o movimento de cima para baixo, será o momento para a reação.



A vítima deve fazer um rolamento baixo de ataque em direção ao adversário.



O rolamento deve terminar com um chute com o calcanhar das duas pernas, para depois a vítima se levantar em base.

Como se Defender de uma Ameaça com uma Arma de Fogo de Porte

As principais armas de fogo de porte são o revólver e a pistola. A grande diferença entre estes dois tipos de arma de fogo é o seu sistema de alimentação.

O revólver possui um tambor giratório, posicionado atrás do cano, onde as balas ficam acondicionadas. Depois de um disparo, e quando acionado novamente, o tambor do revólver gira, colocando a próxima bala na posição de disparo.

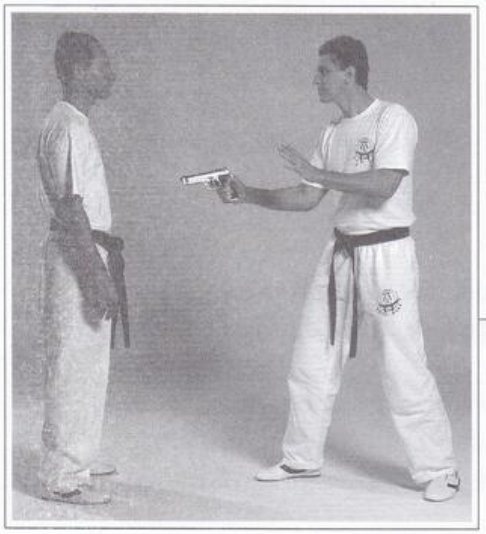
A pistola funciona com um carregador (conhecido também como pente), encaixado dentro de sua coronha, onde as balas ficam depositadas. Uma peça conhecida como carro é responsável por colocar as balas dentro da câmara de disparo, deixando a arma pronta para disparar. Apenas para atirar pela primeira vez com a pistola é preciso acionar o carro manualmente. Para fazer disparos subseqüentes o carro é acionado pela energia residual do tiro anterior.

A proposta do Krav Magá para lidar contra este tipo de ameaça é desviar o primeiro tiro, evitar que os eventuais tiros subseqüentes sejam disparados, para então tomar a arma do agressor.

Para evitar que uma destas armas dispare uma segunda vez, basta segurar o corpo da arma. Se for um revólver, seu tambor ficará impedido de girar e de colocar a segunda bala em posição de disparo. Se for uma pistola, seu carro não conseguirá colocar a segunda bala na câmara para disparo.

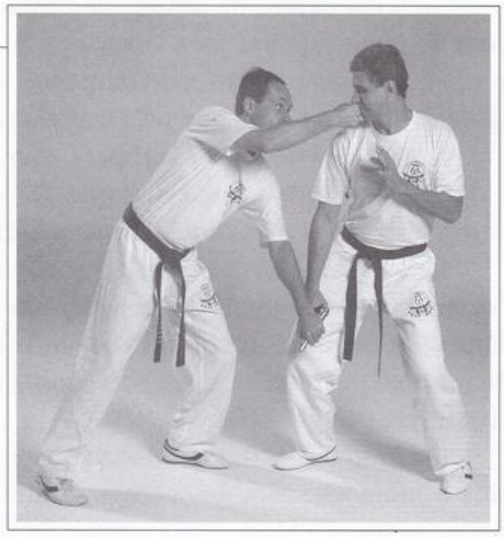
Quando o agressor desviar a sua atenção para acionar o gatilho será o momento ideal para reagir contra este tipo de ameaça. Mas é preciso que a vítima esteja preparada, tanto física quanto mentalmente para reagir.

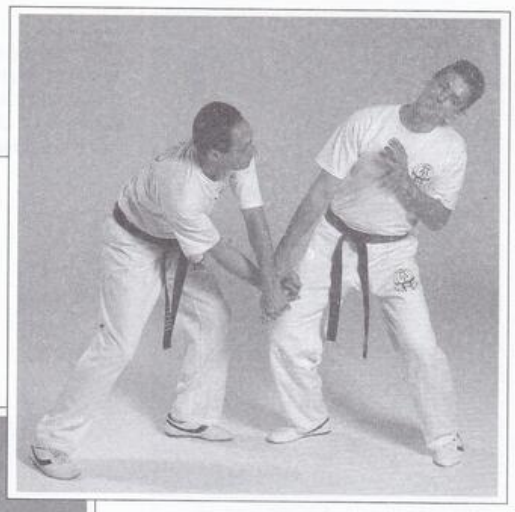
Ameaça feita com arma apontada à frente da vítima.



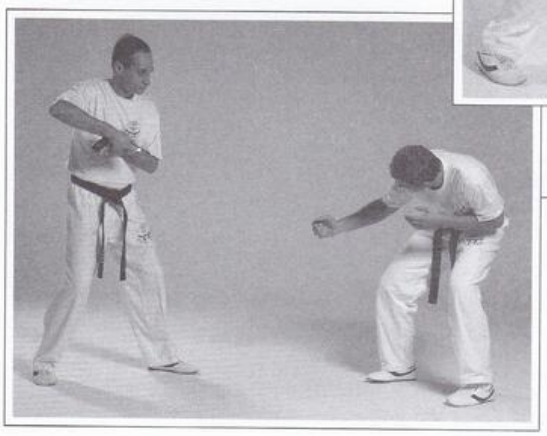
O agressor ameaça a vítima com a arma, a uma distância de aproximadamente 90 cm. A posição é a mais natural possível.

Com um movimento brusco (para surpreender o agressor), a mão esquerda segura a arma e a empurra para o lado e para baixo, fazendo com que seu cano aponte para o chão.
A arma é segura pelo tambor (se for um revólver), ou pelo "carro" (se for uma pistola).
Desta forma, o primeiro tiro é disparado para baixo, e como a recarga da arma foi impedida, não há mais a possibilidade de um segundo disparo.
A mão envolve a arma com os dedos, ficando o polegar por baixo do cano.
O corpo gira 45° para o lado esquerdo e para fora, enquanto a mão direita aplica um golpe de boxe no rosto.





Depois de aplicar o golpe de boxe, a mão direita procura alcançar arma.

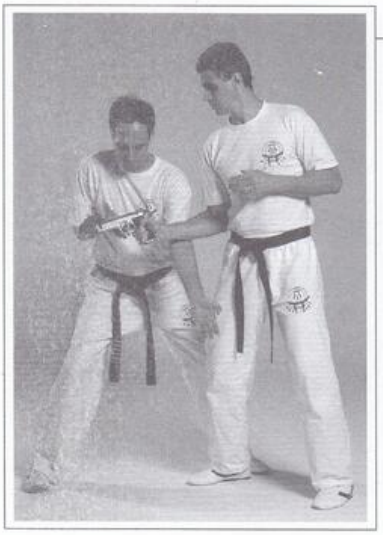


A vítima deve então recuar, com a arma na mão, para avaliar a situação, sem perder o agressor de vista, mas procurando por eventuais cúmplices.

Ameaça feita com arma apontada pelo lado da vítima

Esse movimento é curto e exige velocidade. Ele deve ser terminado antes do primeiro tiro ser disparado.

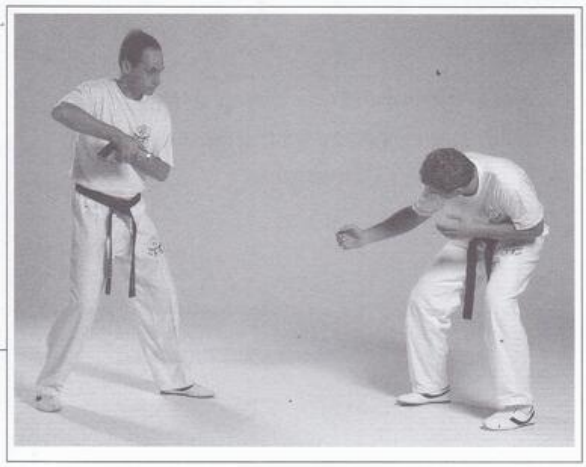
O agressor aponta a arma pelo lado, na altura da cintura.



O braço esquerdo da vítima empurra a arma para a frente, enquanto o resto de seu corpo se movimenta para trás. Simultaneamente, as duas mãos da vítima seguram a arma, afastando-a do corpo (a perna esquerda se movimenta para trás e em direção ao agressor).

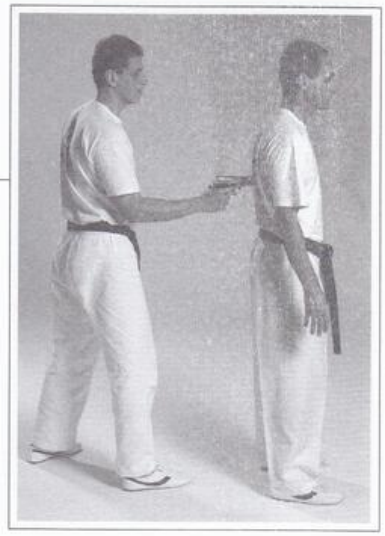
A vítima deve aplicar seu peso sobre a arma enquanto as suas mãos giram, fazendo o cano se voltar para o agressor.

Sem soltar a arma e com as mãos na mesma posição, a vítima aplica um golpe com o joelho na genitália do agressor.

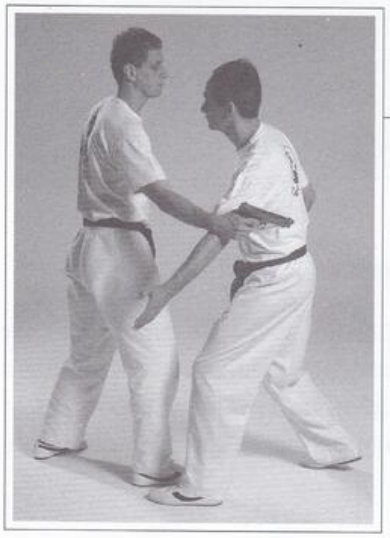


Ainda com a arma na mesma posição, a vítima toma a arma da mão do agressor e se afasta dele.

Ameaça feita com a arma apontada por trás da vítima

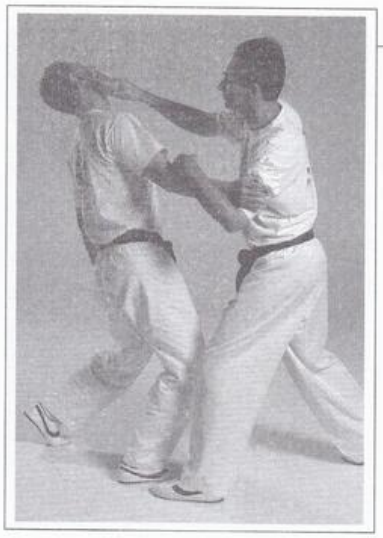


A surpresa é um complicador que dificulta e retarda a reação, ainda mais quando a agressão vem por trás, fora do campo de visão.
A vítima deve se controlar no primeiro momento, procurando surpreender o agressor quando reagir.
O agressor ameaça com a arma encostada nas costas da vítima, que deve dar uma olhada rápida para trás, para ter certeza de onde realmente está a arma e qual a mão que a empunha.

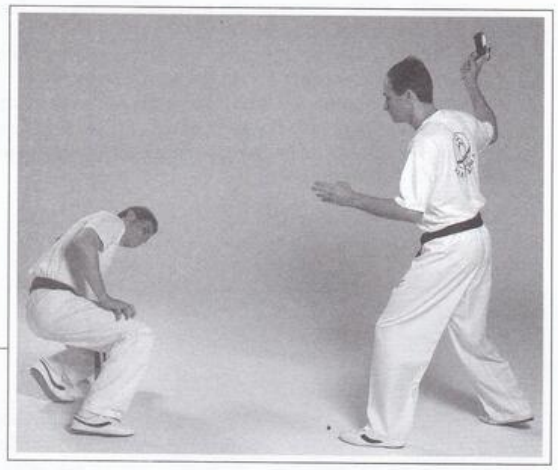


Com um movimento curto e rápido, a vítima deve girar seu corpo no sentido anti-horário, projetando-o para trás, com os braços esticados para baixo.
Enquanto isso os braços abrem um pouco e a perna esquerda se posiciona ao lado do agressor.

A vítima flexiona o braço esquerdo para imobilizar o antebraço do agressor, enquanto aplica um golpe com o cotovelo no seu rosto.



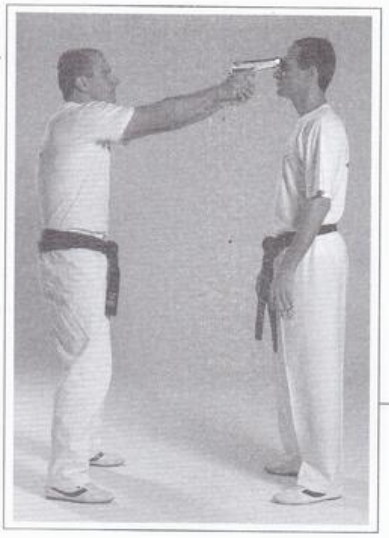
Em seguida, a mão direita da vítima segura por cima do cano da arma, e torce a arma no sentido horário, tomando-a do agressor.
A vítima deve dar seqüência ao movimento, usando a coronha da arma para agredir o adversário.



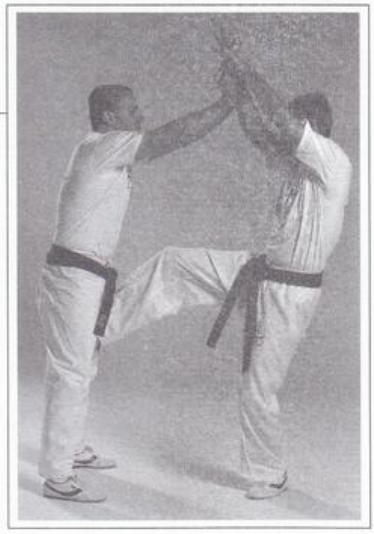
Após aplicar um golpe com a coronha da arma no rosto do agressor, a vítima deve se afastar rapidamente.

Ameaça feita com arma apontada para a cabeça

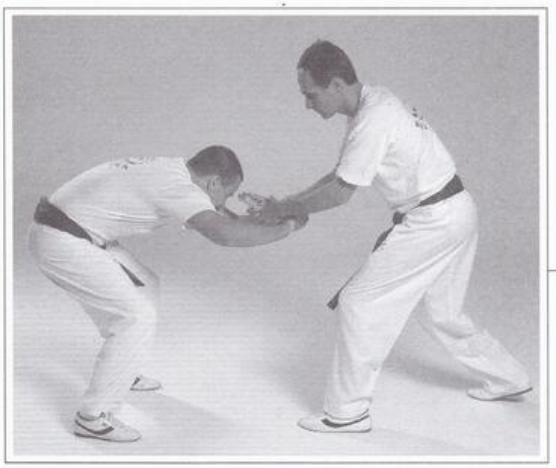
Nessa situação, além da ameaça existe também a intimidação, deixando a vítima em total desvantagem. Isso pode fazer com que o agressor se surpreenda ainda mais quando a vítima reagir.



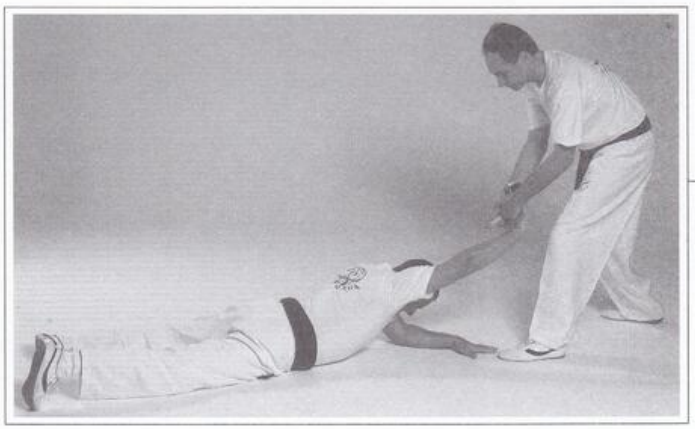
A arma está encostada na testa da vítima, que deve esconder sua intenção de reagir.



Com um movimento brusco, a vítima deve jogar a cabeça para trás e o queixo para a frente, enquanto as mãos empurram a arma para cima; aqui o corpo se projeta para baixo e um golpe com a perna deve ser aplicado na genitália do agressor.



A vítima deve usar as duas mãos para segurar a arma pelo seu corpo, girando e torcendo as mãos do agressor e apontando a arma em sua direção.

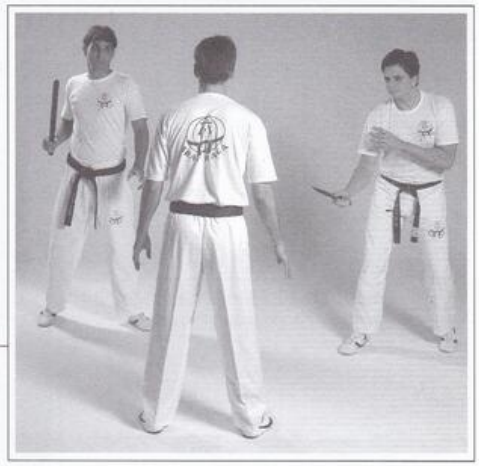


A vítima se afasta, andando para trás, e trazendo o agressor até levá-lo ao chão.

Como se Defender contra Dois Agressores, Armados com Faca e Bastão

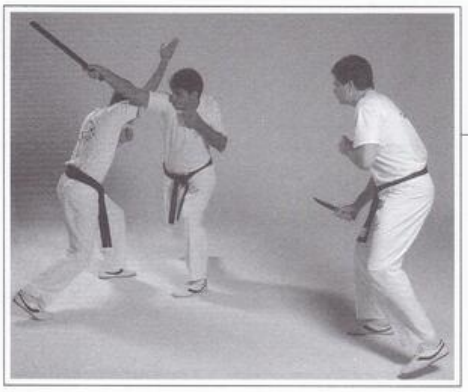
Nessas situações, os agressores atacam simultaneamente. A vítima deve se defender primeiro do agressor que está mais perto, porque ele é o mais perigoso.

A situação é perigosa: dois agressores, um armado com bastão e o outro com uma faca.

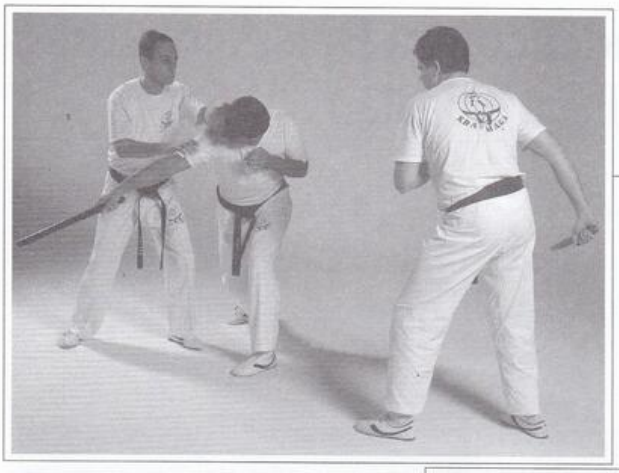


Antes que os agressores iniciem seus ataques, a vítima deve manter-se tranqüila, e manter uma distância segura.

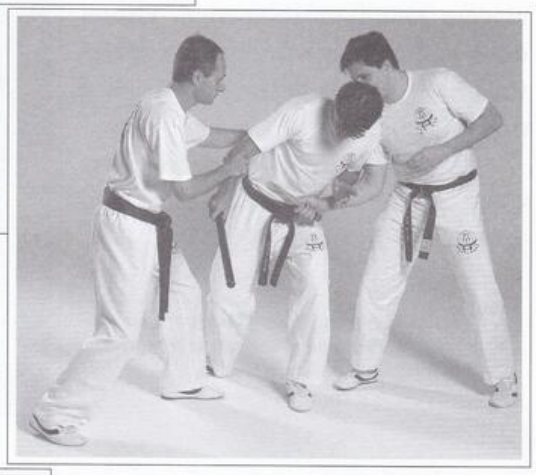
Quando o bastão está mais próximo da vítima



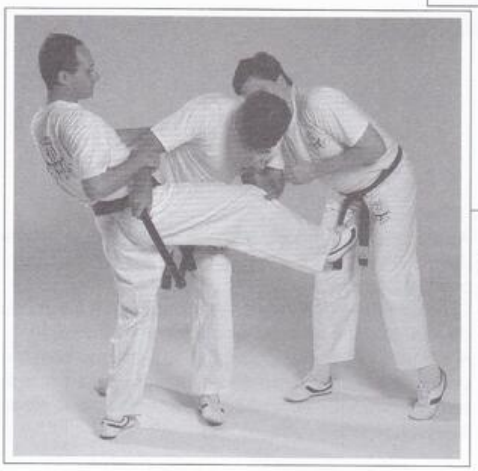
Assim que o agressor levantar o bastão, a vítima deve ir de encontro a ele, com o braço esticado para proteger a cabeça.
O bastão deve deslizar por este braço, que o desviou do alvo inicial e amorteceu o impacto pretendido.
A vítima deve então iniciar o contra-ataque com um golpe de boxe no rosto do adversário, para deixá-lo sem ação momentaneamente, permitindo que ele se transforme em escudo.



Para usar um dos agressores como escudo, a vítima deve girá-lo para que ele fique de frente para o outro adversário. Este "agressor-escudo" deve ser mantido preso e sob controle até que o outro agressor se apresente para atacar.



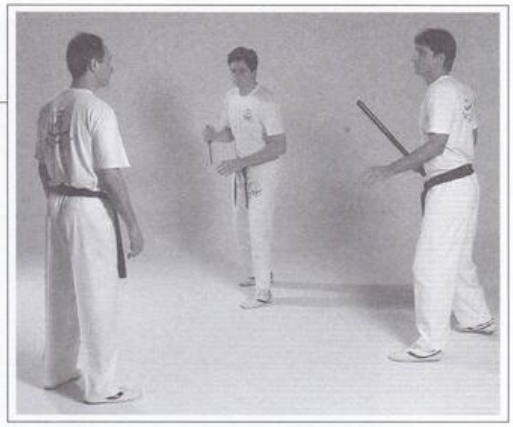
Então, a vítima empurra o primeiro agressor na direção do outro.

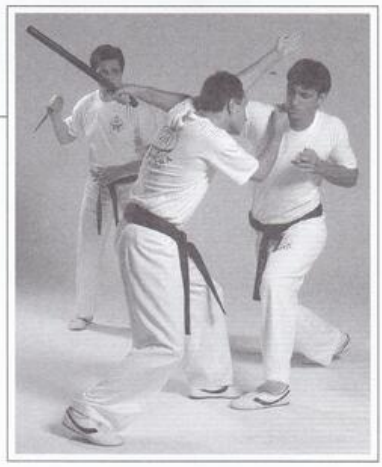


É possível que o agressor que atacava com o bastão acabe ferido quando empurrado em direção à faca, mas a vítima não deve contar com isso.
Ela deve se aproximar do outro agressor para continuar o contra-ataque.

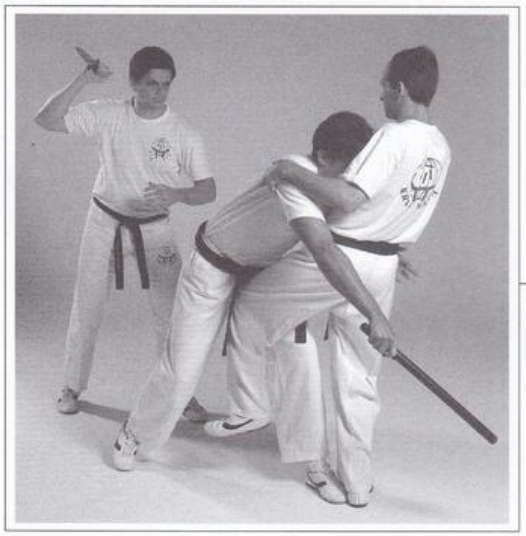
Uma alternativa

A vítima de frente para os agressores, estudando o ambiente e avaliando a situação, sem demonstrar que está se preparando para reagir.

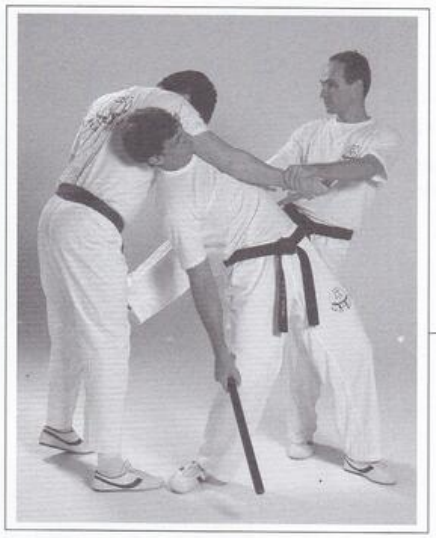




O agressor com o bastão ataca primeiro, avançando na direção da vítima, que, com a perna esquerda para a frente e o braço esquerdo esticado, desvia o golpe e faz o bastão deslizar.
Com a mão direita a vítima atinge o rosto do agressor que tem o bastão.



A vítima então toma o agressor com o bastão como escudo, fazendo com que ele gire e fique de frente para o outro adversário.
O movimento não se interrompe: e a vítima deve sustentar o "agressor-escudo", evitando que ele caia.
Quando o segundo agressor fizer o seu ataque, a vítima deve empurrar o primeiro agressor contra o segundo, e partir para o contra-ataque.



A vítima deve procurar manter os dois agressores sob controle, até que eles fiquem desarmados.

Militar

Um membro das Forças de Segurança Nacional de qualquer país deve reagir a uma agressão de forma diferente de um cidadão comum, já que a intenção do ataque será diferente. Isto não significa que um cidadão comum não poderá fazer uso de alguma das técnicas do treinamento militar desenvolvidas pelo Krav Magá, mas é preciso tomar cuidado para não reagir de forma exagerada. Um soldado provavelmente estará defendendo a sua vida, enquanto um cidadão comum pode não se encontrar nesta situação de vida ou morte.

Apesar de toda a tecnologia militar disponível, o soldado e seu trabalho ainda não foram substituídos. Um conflito militar não é uma simples troca de tiros entre soldados bem armados. Fora das máquinas de guerra o soldado ainda carece de treinamento, e a vitória no campo de batalha ainda está intimamente ligada ao seu treinamento, não só para a luta corporal como também para utilização de todo o aparato de guerra.

Assim, o Krav Magá deve ser visto como uma tecnologia de guerra, desenvolvida para capacitar o soldado tanto para a defesa pessoal quanto para o combate corpo-a-corpo, preparando-o para utilizar seu próprio corpo como arma. Uma batalha será vencida não pelo soldado mais bem armado, mas sim pelo mais bem preparado.

Diferente das artes marciais, o Krav Magá não está limitado a regras para competição ou sujeito a estilos de movimentos. Seu único vínculo é com o princípio do direito à defesa: todos podem desenvolver a capacidade para se defender de qualquer situação de perigo, utilizando o corpo como arma. Isso deve ser feito do modo mais objetivo, simples e rápido, garantindo assim um determinado

nível de segurança. Movimentos simples podem resolver situações de combate complexas e o aprendizado surpreende a inquestionável superioridade, tornando qualquer pessoa apta a se defender, em um breve espaço de tempo.

Até hoje, com toda a evolução da ciência e da tecnologia de guerra, a capacidade de combate corpo-a-corpo sempre foi o fator que definiu as batalhas. Neste sentido, o Krav Magá é a arma mais poderosa à disposição de um soldado, desenvolvendo sua capacidade de combate, com golpes que neutralizam o adversário independente de seu tamanho, técnicas de defesa para qualquer tipo de agressão, aumentando sua autoconfiança e agressividade (capacidade de ataque) e, como conseqüência natural, aumentando a coragem.

O programa de treinamento deverá ser dirigido para preparar o soldado a enfrentar as situações específicas relativas ao desempenho de suas funções e deverá incluir:

- Capacitação física: força, resistência e velocidade.
- Capacitação mental: agressividade necessária, controle emocional.
- Conhecimento técnico: o programa deverá incluir apenas as técnicas necessárias para a execução das missões para as quais o soldado está sendo treinado.
- A didática deverá dividir o ensino e seu treinamento em etapas, e o treinamento só deverá avançar na medida que o soldado for dominando o conteúdo transmitido.

A primeira etapa do treinamento refere-se ao uso do armamento. É importante começar com equipamento de simulação, para depois utilizar o equipamento real. Para fortalecer a autoconfiança do soldado, é preciso ter o cuidado de verificar se ele está realmente preparado fisicamente para os exercícios finais, que devem ser realizados em etapas, com simulações limitadas para certos tipos de atentados.

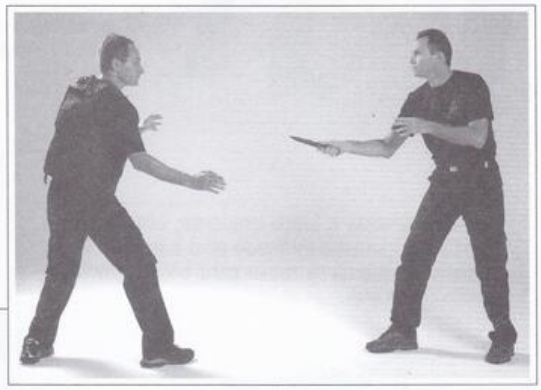
Na segunda etapa, novas simulações são acrescentadas gradativamente, aumentando a realidade e a velocidade, considerando sempre o trabalho para elevar o moral e a auto-estima do soldado, de forma coerente, consolidando a confiança para o combate real, sem qualquer chance de abalo emocional.

Nas técnicas de ataque, não podemos esquecer da distância entre soldado e inimigo, adaptando o armamento para as situações apresentadas. É preciso definir os objetivos do ataque ao inimigo:

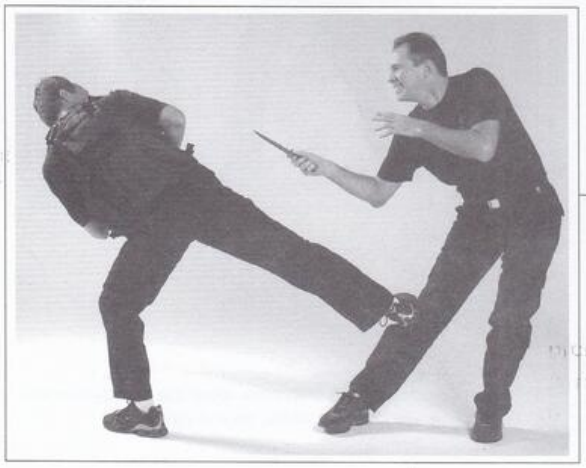
- Para fazer com que o inimigo perca o controle da situação: golpe no nariz, queix etc.
- Para infligir uma lesão grave: fraturar um osso, chutes na genitália etc.
- Para eliminar o inimigo: fratura na vértebra cervical.

Como se defender contra uma "estocada" com faca

Equipamentos, armas e outros pendentes fazem parte do material obrigatório de qualquer soldado. Muitas vezes é preferível usar as pernas não só pela distância, mas também pela mobilidade.



O soldado de frente para o agressor, com a perna direita para a frente e as mãos em guarda baixa, de frente para o agressor.

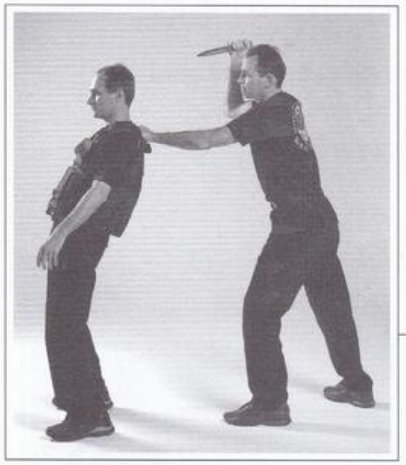


Bem no início do ataque, o soldado que se defende deve avançar com a perna esquerda por trás da perna direita, e chutar com o calcanhar o joelho do adversário.

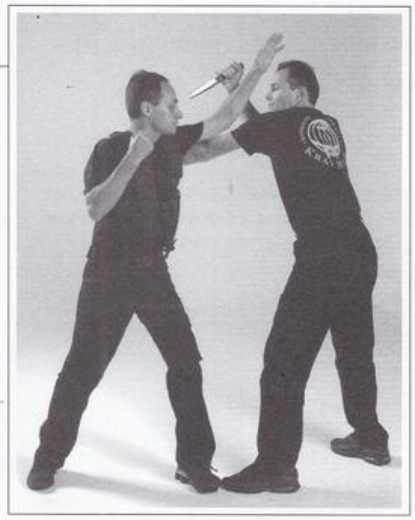
Como se defender de um ataque com a faca, empunhada acima da cabeça por alguém que se aproxima por trás

O sucesso de uma defesa contra facada por trás depende do tempo que a vítima leva para perceber que está sendo agredida. Se você já sentiu o início da facada, uma das opções é se afastar rapidamente, saindo da linha e da distância de ataque.

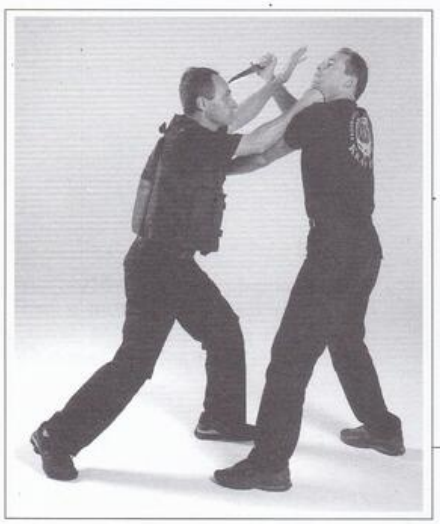
Neste ataque o agressor desequilibra a vítima, puxando-a para trás.



O agressor se aproxima por trás, segurando a vítima com uma das mãos enquanto começa a "estocar" com a outra.

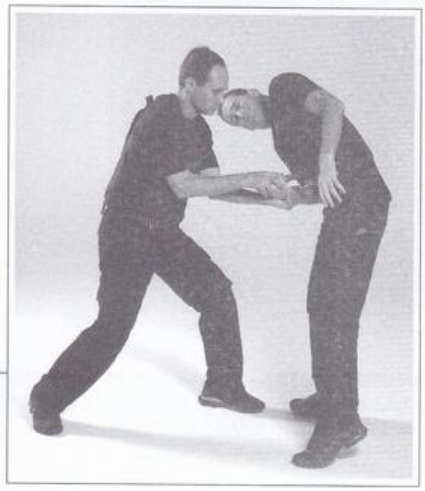


A vítima levanta o braço esquerdo, esticado para cima e ligeiramente inclinado para a frente.
A perna esquerda se move para trás, permitindo que o corpo gire.



Na seqüência, a mão esquerda bloqueia o movimento de ataque, enquanto a outra soca o agressor.

Logo que possível, a vítima deve segurar o punho da mão que empunha a faca, continuar socando o rosto e ainda aplicar um golpe com o joelho na genitália do adversário.

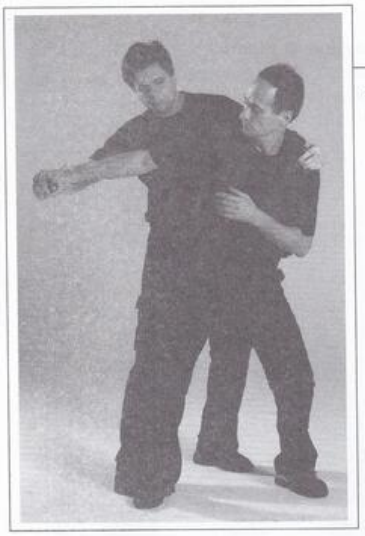


Se ainda restou ao agressor alguma resistência use sua própria faca para atingi-lo.

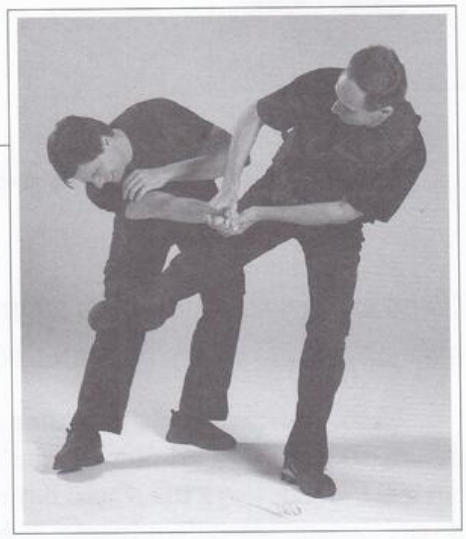
Como se defender de uma faca apontada para o lado do pescoço: situação de refém

Nesta situação a vida da vítima está na mão de um terrorista ou criminoso, que não hesitará em matá-la. Por isso a sua reação deverá ser impiedosa e com muita determinação. É bom lembrar que uma agressão contra um membro das Forças de Segurança Nacional pretende afetar o moral do soldado, e a vida do refém vale muito pouco na mão do inimigo.

O agressor está escondido atrás da vítima e ameaça com a faca apontada para o pescoço.



A vítima deve colocar a sua mão direita entre a mão do inimigo e o seu corpo, empurrando a faca na direção oposta à pressão por ela exercida, enquanto afasta o corpo na direção contrária.



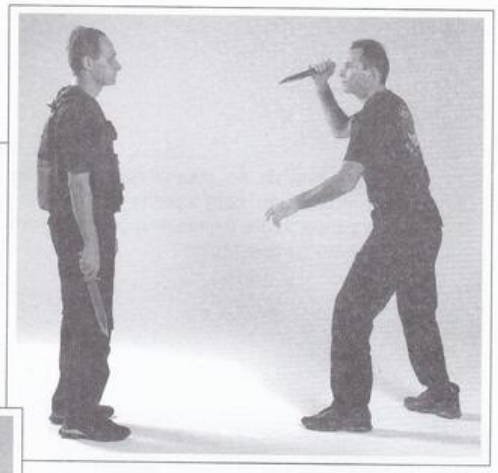
Na seqüência a vítima segura com as duas mãos a mão que empunha a faca e aplica um golpe com o calcanhar direito no joelho do agressor.

Então se vira para o inimigo, sem soltar seu braço, torcendo-o para trás e aplicando um chute regular.

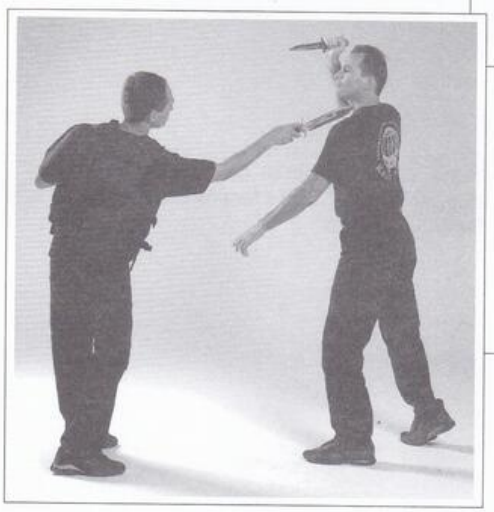
Como usar uma faca para se defender de um ataque com faca

Para entender melhor como usar a faca para se defender de um agressor que avança, empunhando uma faca acima da cabeça é preciso diferenciar duas situações: uma quando a vítima consegue perceber o ataque antecipadamente e a outra, quando na falta desta antecipação, será necessário se preocupar primeiro em bloquear o ataque.

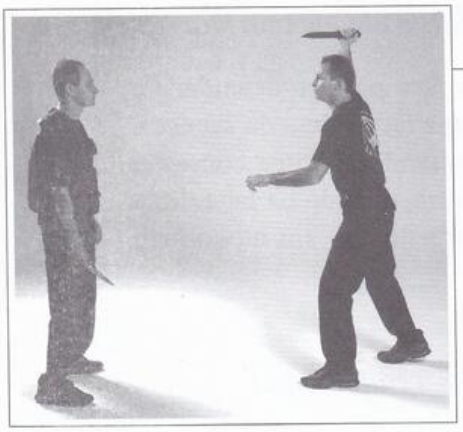
Como se defender de um ataque com a faca empunhada acima da cabeça



O inimigo está pronto para atacar, empunhando a faca acima da cabeça.
Aquele que está na defensiva, fica com as duas pernas paralelas e com a faca na mão, ao lado da perna, pronto para "estocar".

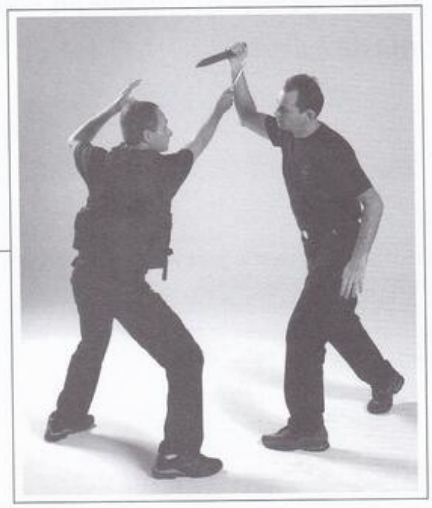


Quando o inimigo atacar, a vítima deve girar o corpo 90° para sair da trajetória do ataque, ao mesmo tempo que contra-ataca, "estocando" em direção ao pescoço.

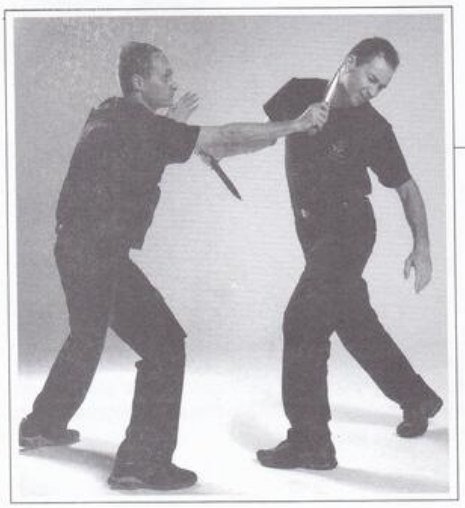


Uma alternativa

A vítima deve estar ou com as pernas paralelas ou com a perna direita um pouco à frente, com a faca na mão direita.

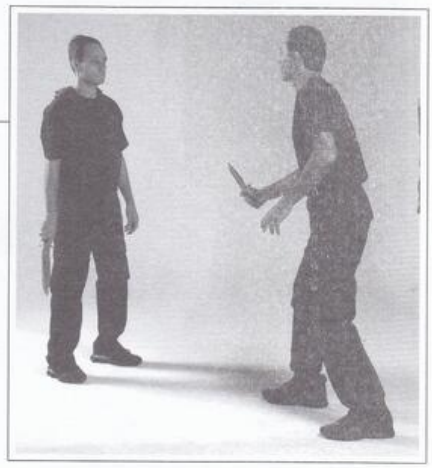


A defesa consiste no ataque com a faca ao punho do inimigo, com a perna direita avançando para a frente e girando o corpo em um movimento curto e rápido.

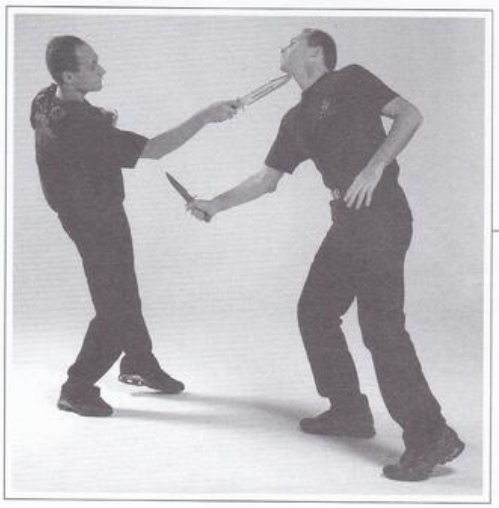


Depois do movimento de defesa, o contra-ataque: "estocar" com a faca na direção do tronco do inimigo.

Como se defender de um ataque com a faca no estilo oriental



O princípio é o mesmo aplicado anteriormente, apesar de a forma usada pelo inimigo para atacar ser diferente.



Assim, a reação deverá reproduzir o movimento usado anteriormente.
A perna direita pode avançar ou não. O importante é tirar o corpo da trajetória do ataque.

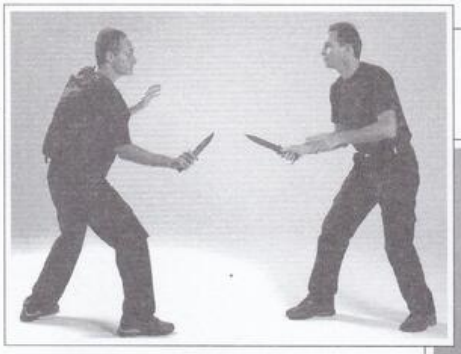
Uma alternativa

A reação deverá ser dirigida primeiro ao punho do inimigo.
Logo depois a vítima contra-ataca: empunhando a faca em posição de ataque (para a frente), enquanto o inimigo assume a postura para o ataque oriental (tendo a barriga como alvo).

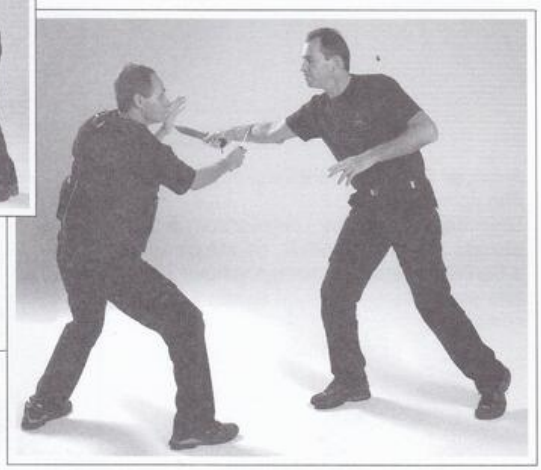
Quando o inimigo atacar, a perna direita da vítima avança um passo, enquanto a mão usa a faca como instrumento de defesa, procurando acertar o punho do adversário.

Sem perda de tempo, a vítima contra-ataca, "estocando" com a faca na direção do tronco do agressor, transferindo todo o seu peso para o alvo.

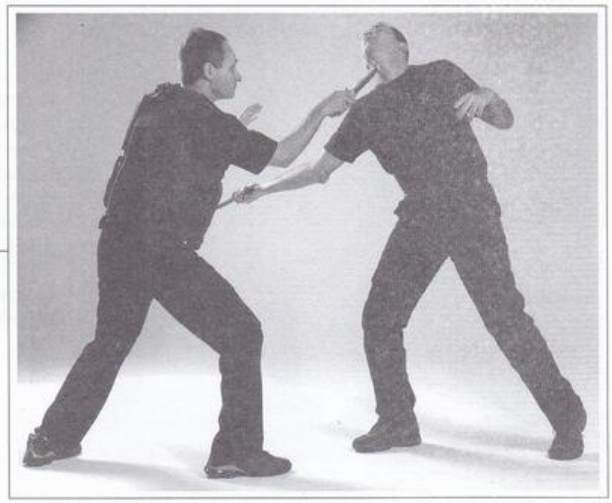
Como se defender de uma "estocada" com a faca pela frente



De frente para o inimigo: os dois em posição de ataque.



A defesa consiste em usar a faca para atacar o punho do inimigo.

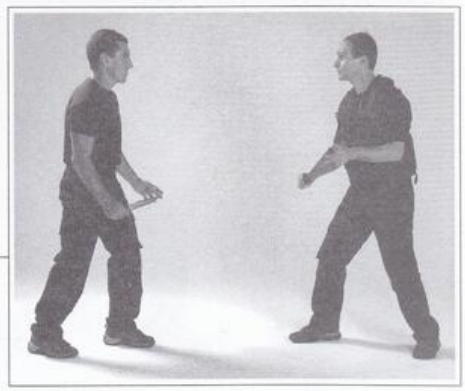


Para completar, um contra-ataque em direção ao tronco do adversário, transferindo todo o peso do corpo na direção do alvo.

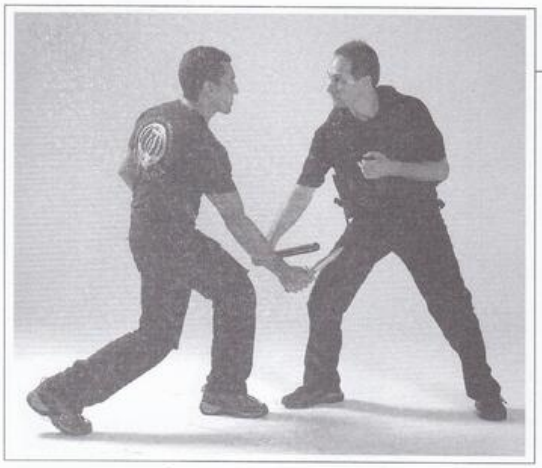
COMO USAR UM BASTÃO CURTO CONTRA FACA

Essa técnica é particularmente interessante para policiais, que acabam obrigados a se utilizar dela com mais eficiência, e menos agressividade e usam um cassetete ou bastão retrátil como equipamento regular. Mas qualquer objeto parecido com um bastão poderá ser usado como tal.

Como usar um bastão curto contra um ataque com a faca, projetada de baixo para cima

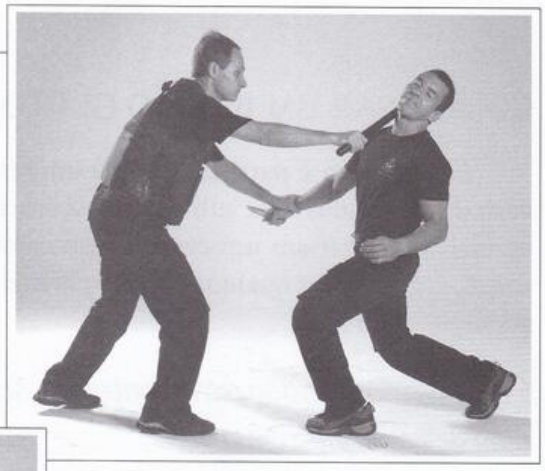


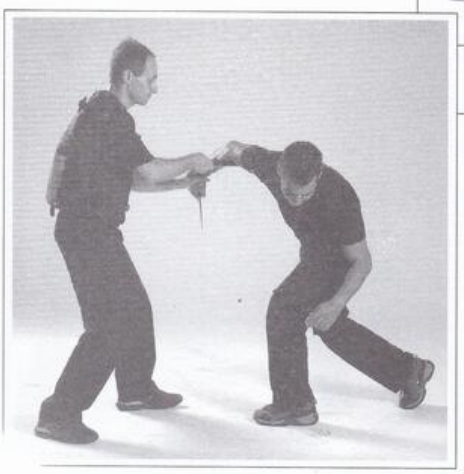
A mão direita deve segurar na base do bastão, deixando ainda aproximadamente 5 cm abaixo livres. A mão esquerda deve ajudar a empunhar o bastão, e a perna direita deve ficar à frente, e a base do bastão alinhada com o abdome.



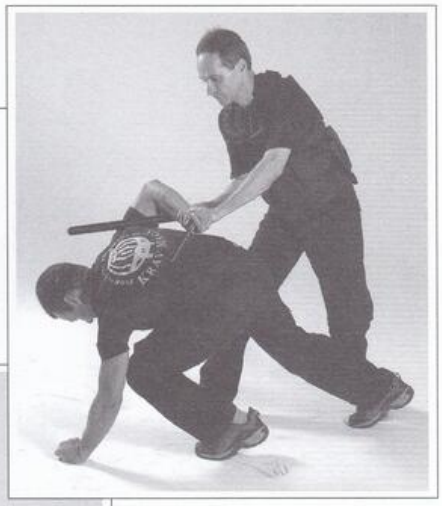
Quando o inimigo atacar, a vítima deve tirar o corpo da trajetória do ataque, avançando a perna direita.
Na seqüência, a mão direita — aquela que empunha o bastão — faz um movimento semelhante ao de um golpe de boxe, fazendo a região central do bastão atingir o punho do adversário.
Enquanto isso, a mão esquerda deve ficar pronta para atacar.

Logo depois, o bastão procura o pescoço do adversário como alvo, enquanto a mão esquerda segura o punho.

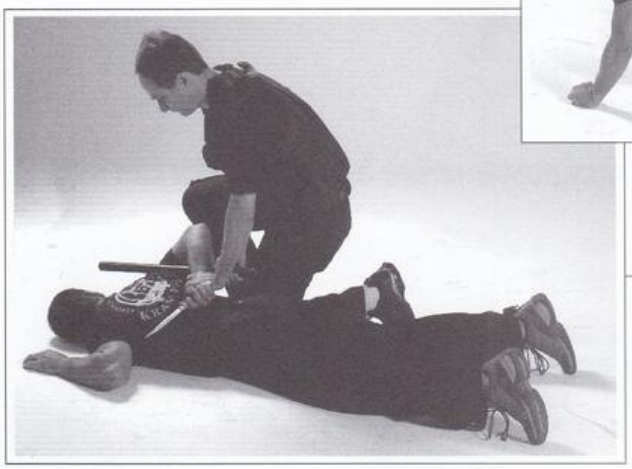




Depois de acertar o pescoço do inimigo, o bastão deve ser usado para forçar o adversário a flexionar o braço, enquanto a mão esquerda permanece segurando o punho.



A vítima deve circular o inimigo, para ficar atrás dele e poder usar o bastão para aplicar-lhe uma chave de braço, colocando o bastão entre o antebraço e o ombro.
A base do bastão deve então ser movimentada para cima, forçando o ombro do inimigo e obrigando-o a se abaixar.



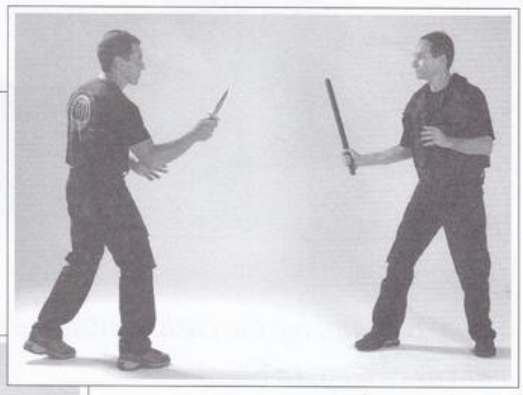
O inimigo então vai ao chão e fica sob o controle da vítima.

Como usar um bastão curto contra um ataque com a faca, projetada de cima para baixo

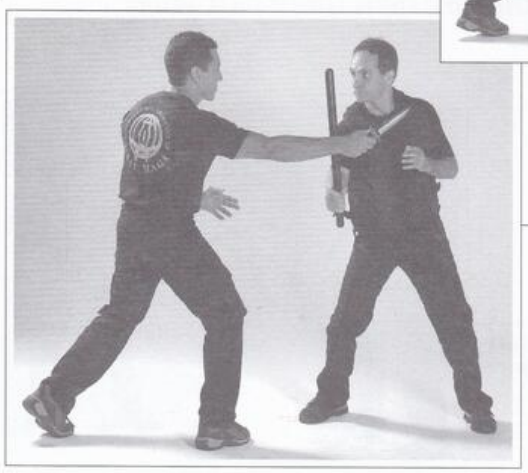
O bastão está na mão direita e apontado para o inimigo.

Quando o inimigo atacar, a vítima deve tirar o corpo da trajetória do ataque, avançando a perna direita e girando o quadril, além de "estocar" com o bastão na direção do pescoço do adversário. A mão esquerda se ergue por cima da cabeça.

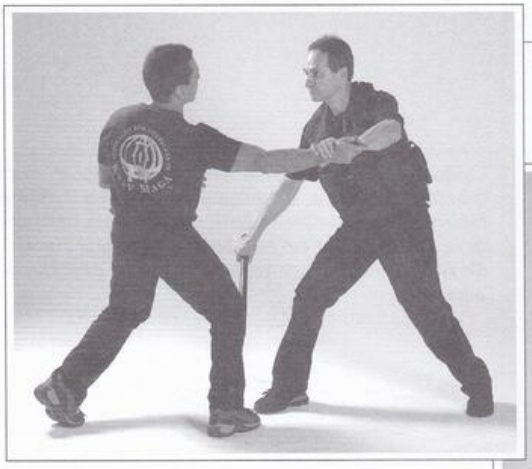
Como usar um bastão curto contra "estocada" com a faca



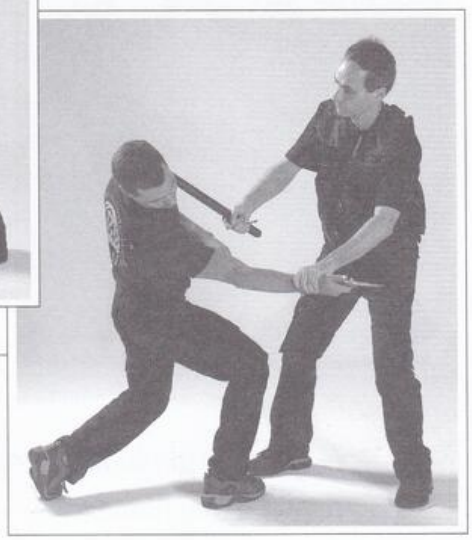
De frente para o inimigo, com o bastão na mão direita, e sua ponta mais alta do que o gume da faca.



Quando o inimigo atacar, a vítima deve tirar o corpo da trajetória do ataque, avançando a perna direita e girando o quadril, e investir contra o adversário com a parte central do bastão no punho do agressor.



Enquanto isso, a mão esquerda segura o punho do agressor, ao mesmo tempo em que o bastão ataca o joelho.



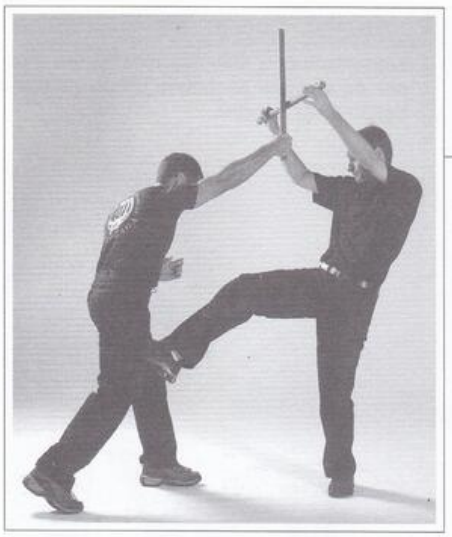
Depois de atacar o joelho, a vítima continua atacando, usando o bastão na parte superior do inimigo.

COMO USAR UM BASTÃO CURTO CONTRA UM OUTRO

O uso do bastão curto (por exemplo, um cassetete) pode oferecer ao seu usuário uma sensação de superioridade, mas ele tem que lembrar que este bastão deve funcionar como uma extensão do seu braço, e que ainda existem mais três membros que podem auxiliar.

Como usar um bastão curto contra um ataque com bastão, projetado de cima para baixo

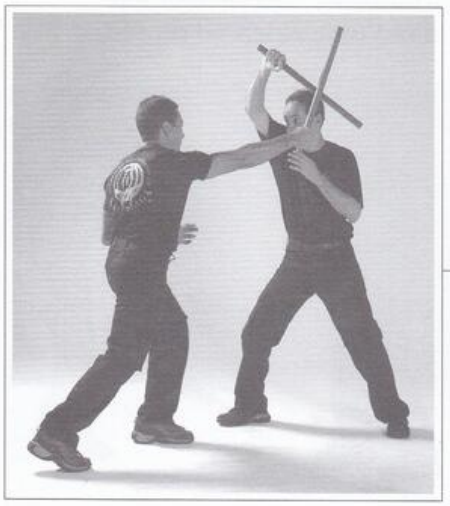
A vítima do ataque com bastão, de frente para o inimigo, com a mão direita segurando na base do bastão e a mão esquerda auxiliando a empunhá-lo. A perna esquerda deve ficar ligeiramente à frente.



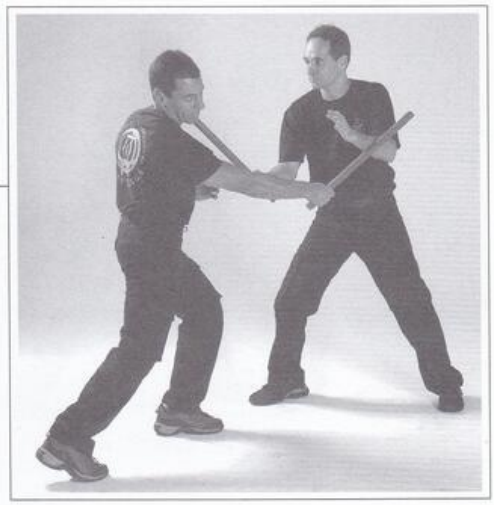
Quando o inimigo atacar, a vítima deve "estocar" com o bastão para cima, bloqueando com o seu bastão o movimento do ataque (o bastão usado para defender deve ficar com 90º em relação ao bastão que ataca). Simultaneamente, a perna direita chuta a genitália do adversário.

Como usar um bastão curto contra um ataque com bastão, projetado de cima para baixo – uma alternativa

A vítima do ataque com bastão, de frente para o agressor.



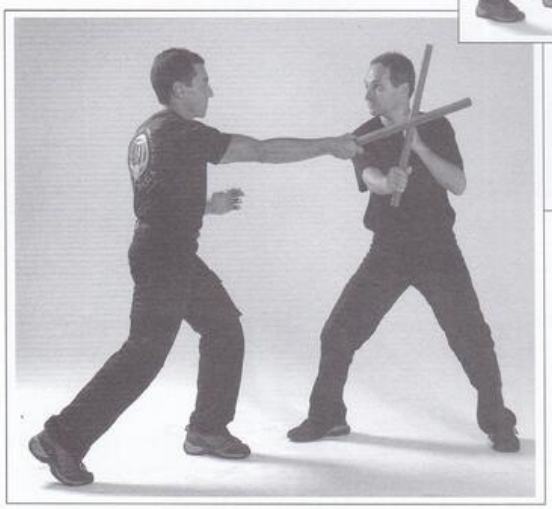
Quando o inimigo atacar, a vítima deve tirar o corpo da trajetória do ataque, avançando a perna direita e girando o quadril, enquanto a mão direita, a que empunha o bastão, "estoca" para a frente, colocando o bastão sobre a cabeça, de forma a desviar o golpe do outro bastão.



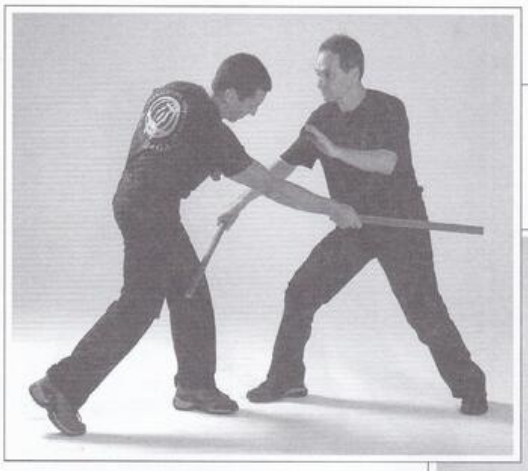
Na seqüência de movimentos, a vítima deve fazer o bastão descrever um arco por cima de sua própria cabeça, para iniciar o seu contra-ataque.

Como usar um bastão curto contra um ataque lateral com o bastão

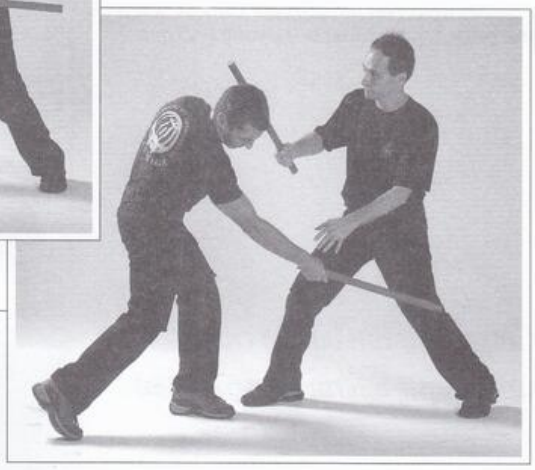
Aquele que está pronto para se defender, de frente para o inimigo, sem demonstrar suas intenções.



O inimigo ataca, empunhando o bastão de forma perpendicular ao chão, procurando acertar a cabeça de seu oponente.
Para se defender, a vítima do ataque deve avançar um passo com a perna direita e girar o corpo, de forma a se colocar de frente para o inimigo.
Enquanto isso a mão direita, faz um movimento igual ao de um golpe de boxe, usando a parte central do bastão para bloquear o ataque.



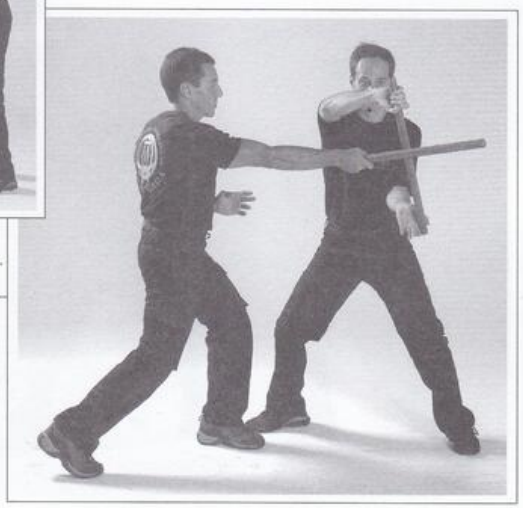
Em seguida, a vítima contra-ataca, acertando o joelho do adversário, mantendo a mão esquerda pronta para fazer uma defesa.



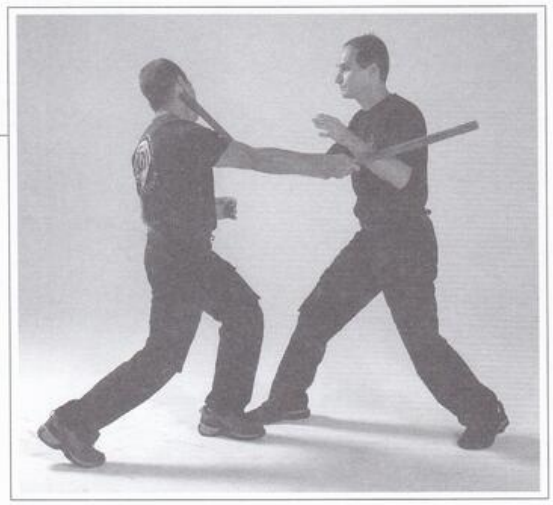
O contra-ataque deve continuar até que o inimigo não mais represente um perigo. Durante o contra-ataque, a vítima deve usar a mão esquerda para tentar se apoderar do bastão do adversário.

Uma Alternativa

A vítima do ataque com o bastão, de frente para o inimigo.

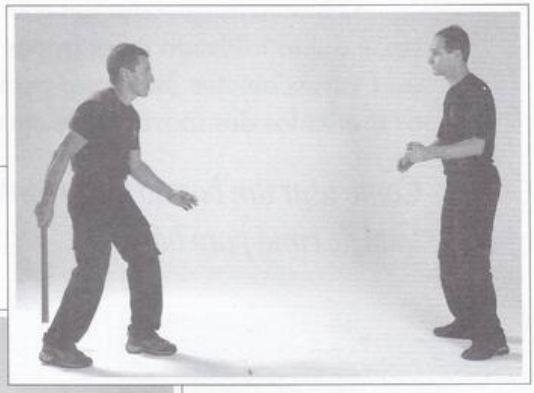


O inimigo ataca pela lateral, mas em direção ao abdome.
A vítima deste ataque deve avançar com a perna direita, levando seu corpo de encontro ao ataque, enquanto a mão direita se projeta para cima, colocando o bastão entre o seu corpo e o bastão do inimigo. A mão esquerda deve auxiliar o movimento.

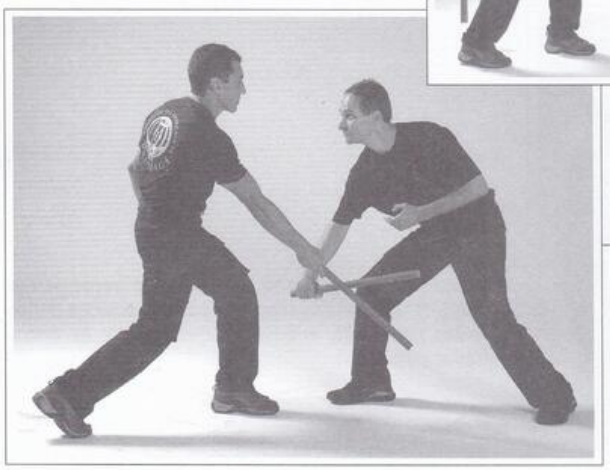


Depois, a vítima do ataque deve girar o corpo para o agressor, transferindo assim o peso de seu corpo para dentro do bastão.

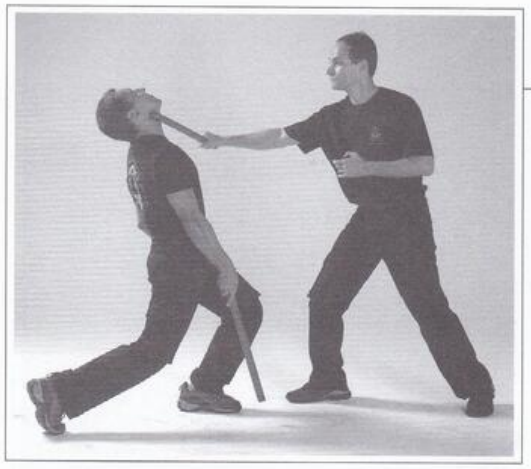
Como usar um bastão curto contra um ataque com bastão, projetado de baixo para cima



A vítima do ataque com bastão, de frente para o inimigo.



A vítima do ataque avança com a perna direita à frente, enquanto a mão direita faz um movimento semelhante ao de um golpe de boxe, empunhando o bastão inclinado para desviar o ataque do inimigo.

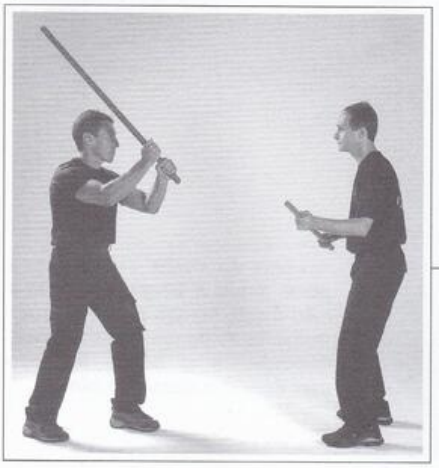


Em um só movimento, a vítima contra-ataca, na direção do tronco do adversário.

COMO USAR UM BASTÃO LONGO CONTRA OUTRO

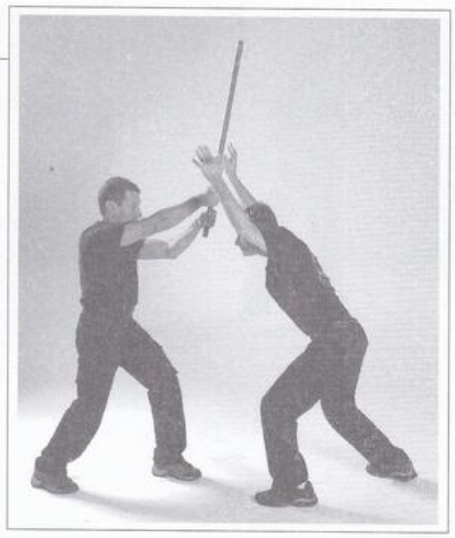
O bastão longo, com um comprimento aproximado de um metro, é muito utilizado pelas tropas de choque. O seu usuário poderá usar vários objetos diferentes para simular o bastão longo, obtendo os resultados dos movimentos apresentados a seguir.

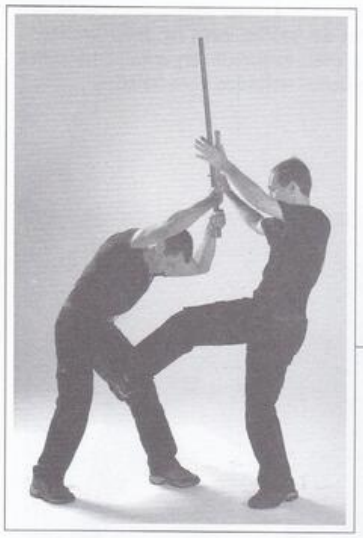
Como usar um bastão longo contra um ataque com bastão, projetado de cima para baixo



A vítima do ataque com bastão longo, de frente para o inimigo. A mão direita segura o bastão, com os dedos voltados para cima, e a mão esquerda com os dedos voltados para baixo.

Quando o inimigo atacar, a vítima do ataque levanta o bastão, posicionando a sua parte central contra o bastão que ataca, por baixo dele.
A perna esquerda deve avançar.





Na seqüência do movimento, o contra-ataque: um chute na genitália do inimigo.

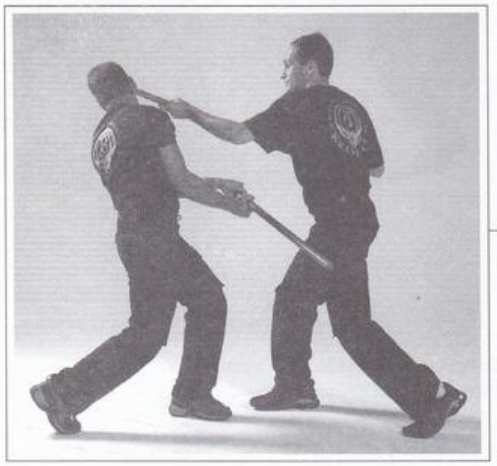
A mão esquerda faz o bastão descrever um arco, no sentido horário, empurrando para o lado o outro bastão, alterando então a sua trajetória original, evitando a agressão.

Depois, o contra-ataque, "estocando" com o bastão.

Como usar um bastão longo contra um ataque lateral com o bastão

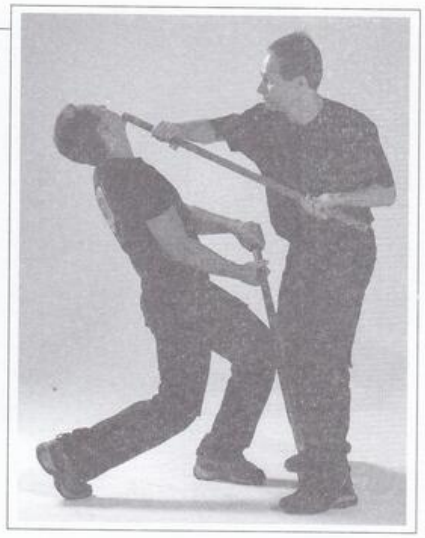
A vítima do ataque com bastão longo, de frente para o agressor, com a mão direita segurando em uma das pontas do bastão, com os dedos voltados para cima, e a mão esquerda segurando na outra ponta, com os dedos voltados para baixo.

Quando o inimigo atacar, a vítima do ataque deve avançar a perna direita e girar o seu corpo, ficando de frente para o ataque.
A mão direita então abaixa e a mão esquerda sobe, colocando o bastão a 90° em relação ao chão, bloqueando o movimento do ataque, e apoiado nas duas mãos.
É importante prestar atenção na posição das mãos, para que não sejam atingidas, mas sem desviar a atenção do adversário.



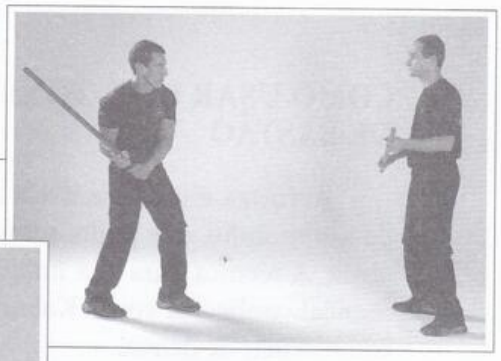
Depois de fazer a defesa, chega a hora do contra-ataque, fazendo o bastão descrever um arco no sentido horário, para com ele acertar o inimigo.

Depois de acertar uma vez, com uma ponta, um segundo golpe deve ser aplicado com o outro lado do bastão.

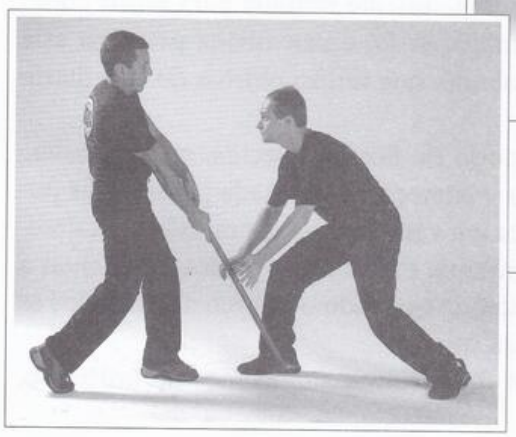


A vítima do ataque deve aplicar um chute regular na genitália do adversário, antes ou depois do segundo golpe de bastão.

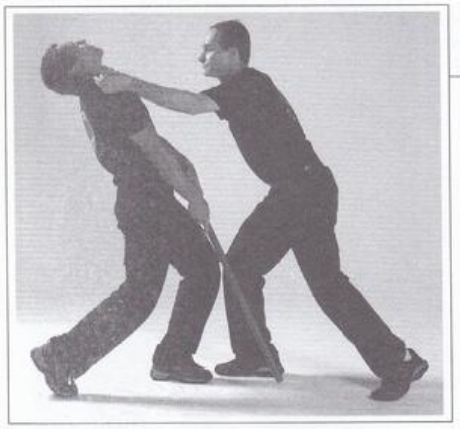
Como usar um bastão longo contra um ataque com bastão longo projetado de baixo para cima



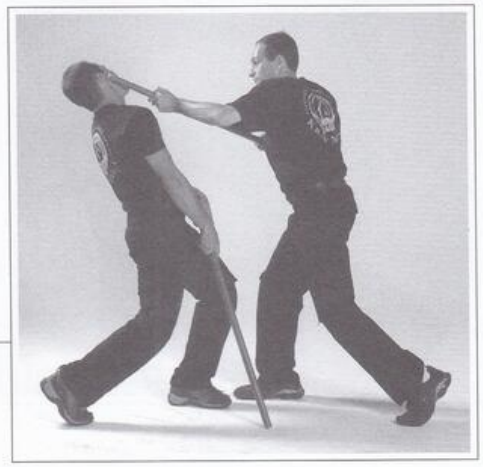
A vítima do ataque com o bastão longo de frente para o agressor.



O ataque deve ser bloqueado o mais cedo possível, avançando a perna direita.



Depois de bloqueado o ataque, a vítima parte para o contra-ataque, procurando acertar o pescoço do inimigo com a parte central do bastão.



Por fim, mais um golpe com a ponta do bastão.

COMO USAR UMA TONFA CONTRA UM ATAQUE DE BASTÃO

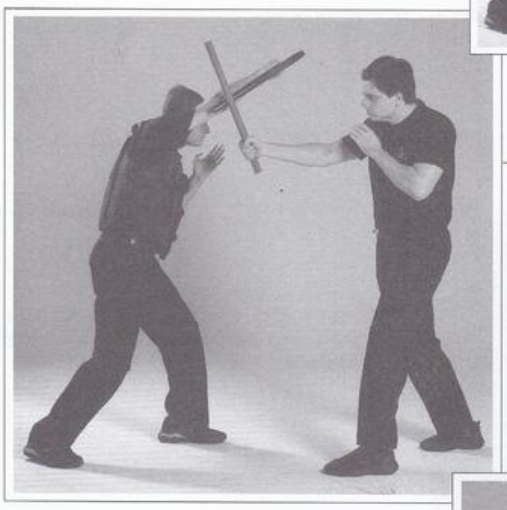
A TONFA é uma manivela usada para operar um poço, ou mó de um moinho, que podia ser facilmente retirada para servir como arma. A técnica para sua utilização foi desenvolvida por uma arte marcial conhecida como Kobudô, que utiliza objetos do uso diário como armas de defesa.

Durante um longo período ela ficou esquecida, mas foi redescoberta há alguns anos atrás e começou a ser usada pelas forças policiais e de segurança pública em vários países do mundo. Seu desenho já não é exatamente o mesmo, e sua função básica é aumentar a resistência do antebraço, evitando que todo o esforço de um golpe se deposite sobre as mãos de seu usuário.

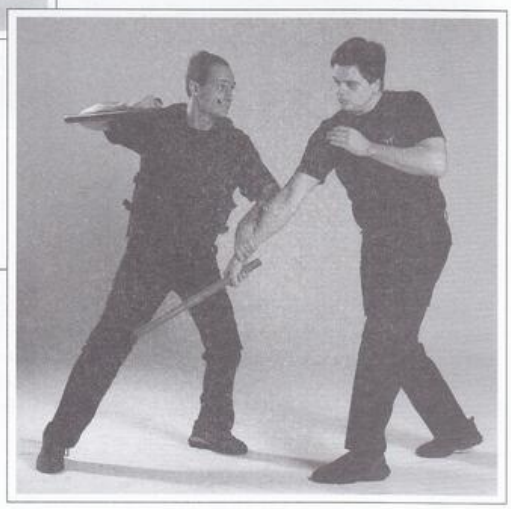
O Krav Magá também desenvolveu sua técnica de utilização, que está descrita a seguir.

Como usar a tonfa contra um ataque com bastão projetado de cima para baixo

A vítima do ataque com bastão de frente para o agressor em posição de base. Girando a tonfa, o comprimento de um antebraço duplica, iludindo o agressor e permitindo um ataque a uma distância maior, e com mais segurança.



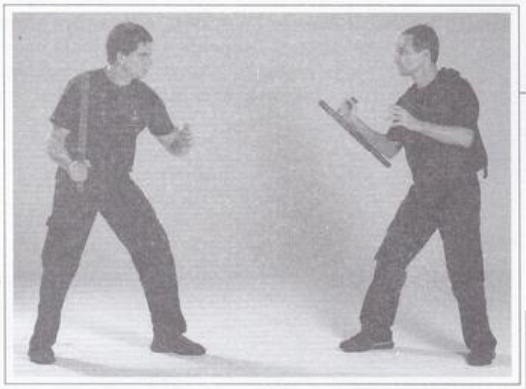
O agressor ataca por cima e o movimento da defesa é semelhante àquele executado com as mãos. A diferença é a tonfa, usada para absorver o impacto do golpe de bastão, preservando o braço da vítima do ataque. A perna esquerda avança e a mão esquerda está pronta para "trabalhar".



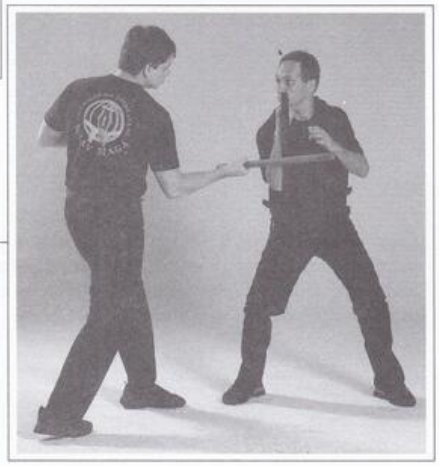
Logo após a defesa, a mão esquerda escorrega pelo braço do agressor até agarrar seu punho, enquanto a mão direita — com a tonfa — se prepara para atacar.

Para atacar, a tonfa é usada em movimento de "estocada" (golpe de boxe) nos pontos sensíveis do corpo do agressor.

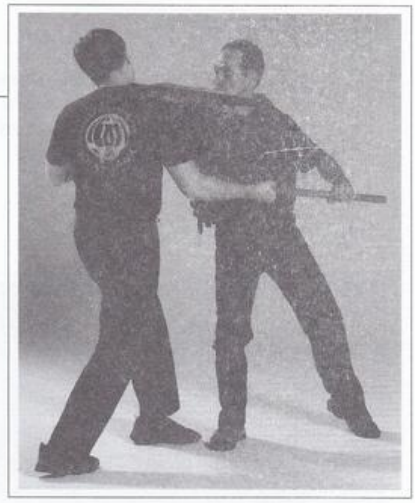
Como usar a tonfa contra um ataque lateral com o bastão



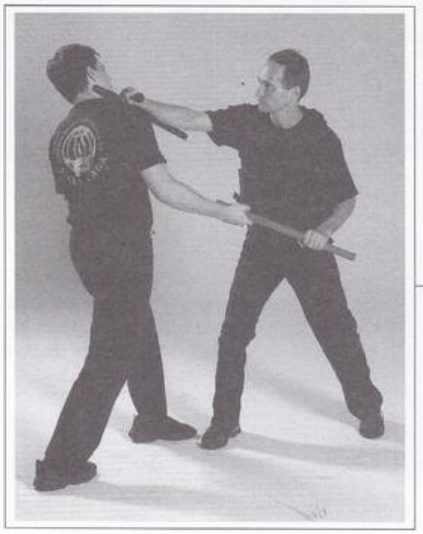
A vítima do ataque, em base, de frente para o agressor, com a perna direita à frente e a tonfa na mão direita.



O agressor ataca com o bastão pelo lado. A vítima deste ataque avança com a perna direita, gira o corpo para ficar de frente para o ataque, enquanto a perna esquerda acompanha o movimento e a tonfa deve ser colocada entre o bastão e o corpo da vítima, bloqueando o ataque.



A vítima deve então usar a sua mão esquerda para agarrar o bastão e acertar o rosto do agressor com a ponta da tonfa, reproduzindo o movimento executado para dar um golpe com o cotovelo.



Sem soltar o bastão, a vítima abre seu braço direito, fazendo com que ele descreva um arco e atinja o inimigo novamente.

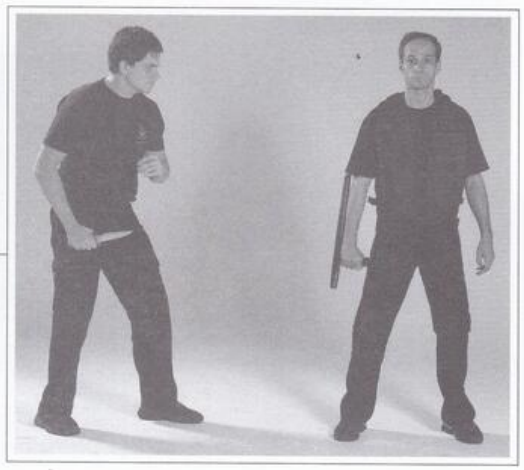
Como usar a tonfa contra um ataque com bastão, projetado de baixo para cima

A vítima do ataque, em base, de frente para o agressor.

Quando o agressor inicia seu ataque, a vítima se aproxima, usando a tonfa para bloquear o bastão, com ela levemente inclinada, de forma a desviar o ataque.

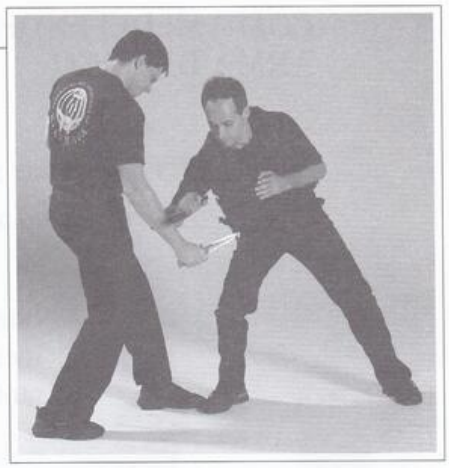
Na seqüência, a vítima deve usar a mão esquerda para segurar o bastão, e partir para o contra-ataque, fazendo a ponta da tonfa descrever um arco, no sentido horário.

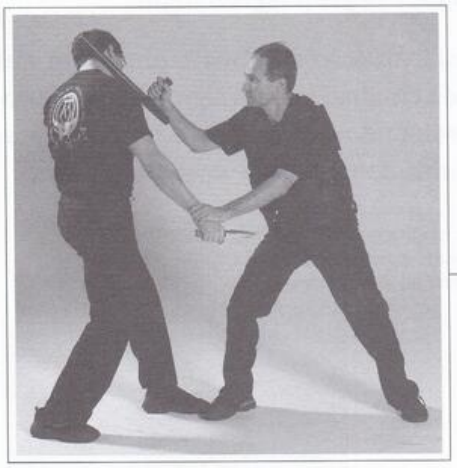
Como usar a tonfa contra um ataque com uma faca, projetado de baixo e pelo lado



O usuário da tonfa, relaxado, e o agressor, que se aproxima pelo lado.

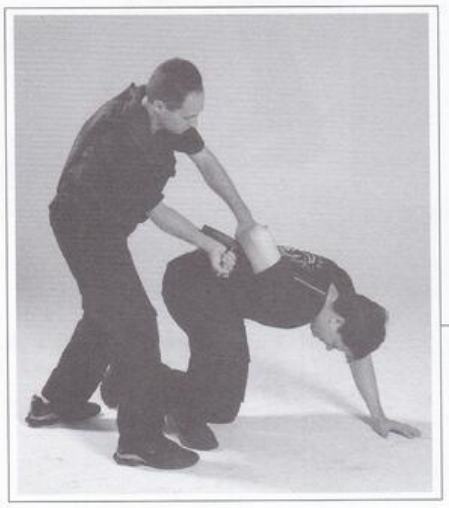
O agressor ataca pela lateral. A vítima do ataque, para se defender, avança com a perna direita em direção ao adversário, e usa o antebraço que segura a tonfa para bloquear o ataque.





Em seguida, a mão esquerda segura a mão com a faca na altura do punho, e a mão direita gira e ataca com a tonfa.

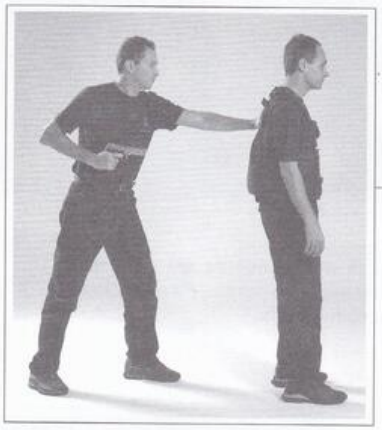
Com o punho do adversário sob o seu controle, a vítima agora faz o seu contra-ataque, acertando a parte de trás do cotovelo, para que o braço do agressor flexione.



Dando seqüência ao contra-ataque, a vítima assume posição atrás de seu agressor, apoiando a ponta da tonfa em seu ombro, e passando outra ponta por baixo do seu antebraço, e, com a mão esquerda empurra a mão do agressor para cima. A mão direita então levanta a tonfa, criando o efeito de uma alavanca sobre o ombro, o que levará o adversário ao chão.

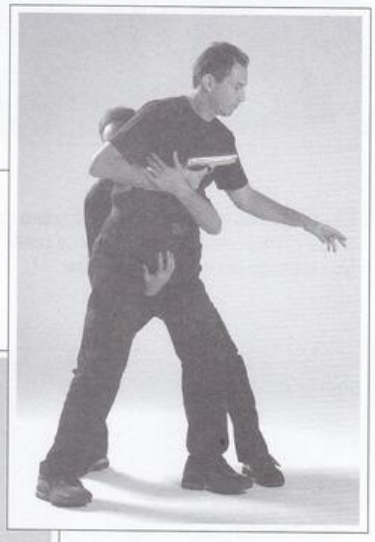
COMO SE DEFENDER DE UMA AMEAÇA COM ARMA DE FOGO

Como uma vítima pode se defender de uma arma apontada para as suas costas, de forma a conduzi-la para algum lugar

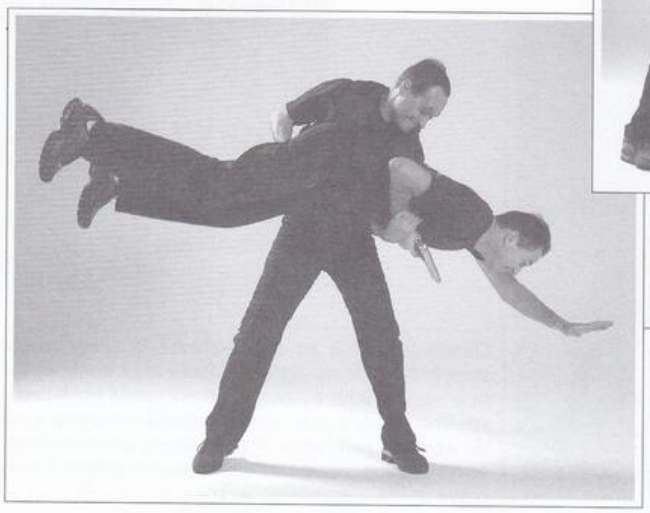


Nesta situação a vítima é um refém que está sendo conduzido para algum lugar. O momento escolhido para reagir é muito importante, e uma demora pode aumentar o risco.

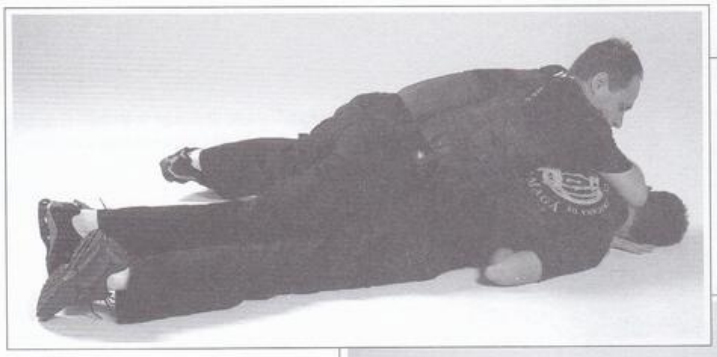
O agressor segura a arma com uma das mãos, caracterizando a ameaça, e com a outra empurra a vítima na direção desejada.



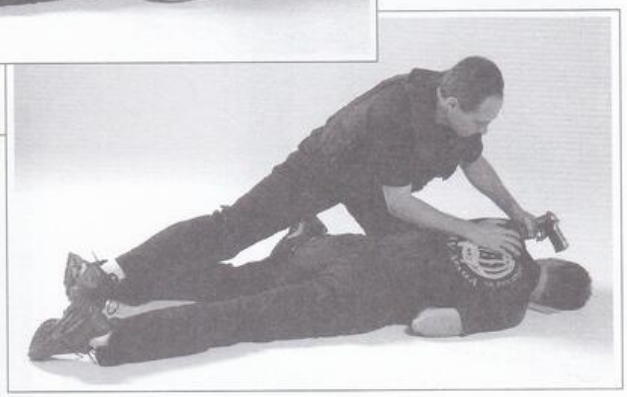
A perna esquerda serve como ponto de apoio, enquanto a direita gira 270° no sentido anti-horário, posicionando o corpo ao lado e atrás do agressor. Na seqüência, a mão esquerda envolve o punho do agressor, trazendo a arma para junto de seu corpo, enquanto a mão direita segura por trás na genitália do adversário.



Em um único movimento a vítima levanta seu agressor no ar e arremessa-o para o chão.

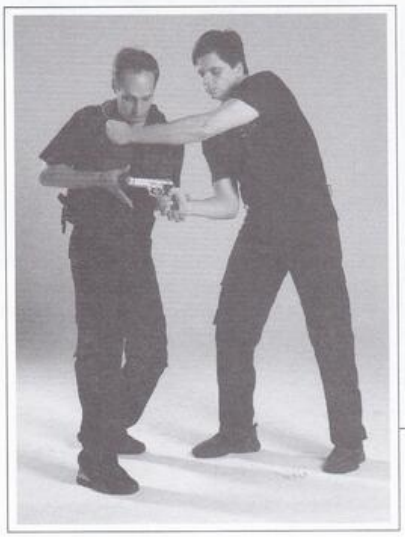


A vítima cai por cima do agressor, sem largá-lo. Em seguida, toma a arma da mão dele e o acerta com um golpe de cotovelo.



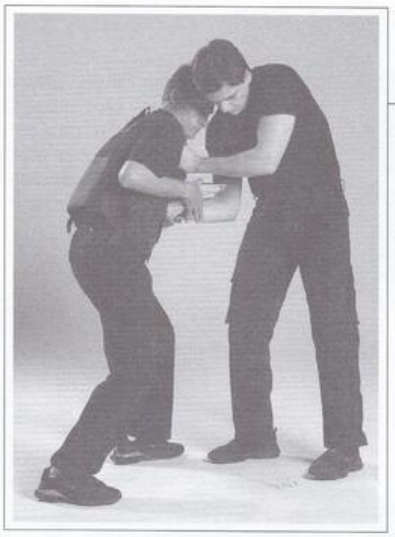
E ainda acertar golpes com a coronha da arma no adversário.

Como uma vítima pode se defender de uma arma apontada bem próxima ao seu tronco

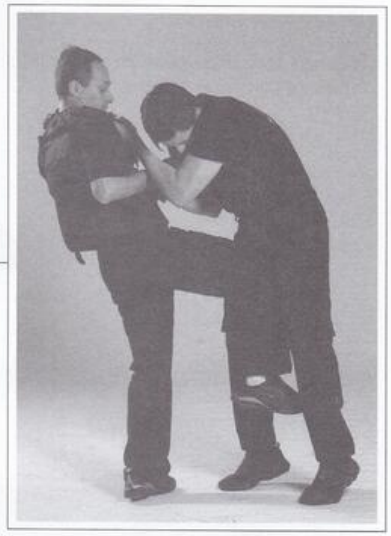


O agressor empunha a arma à altura do abdome da vítima, e com a outra mão segura a sua roupa.

A mão esquerda da vítima bate nas costas da mão do agressor, empurrando-o para um lado, enquanto o corpo gira para o outro, saindo da frente da arma, enquanto a mão direita segura o seu o cano.



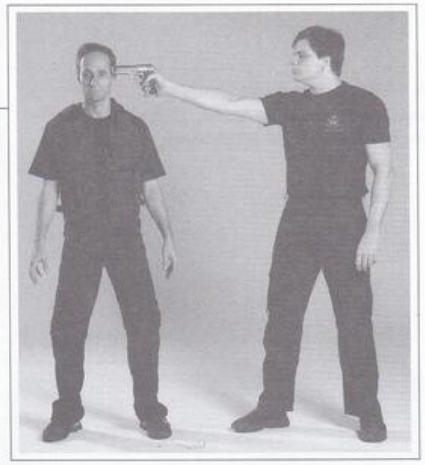
A mão esquerda "escorrega" para segurar e puxar o punho do adversário, enquanto a mão direita gira o cano em direção ao inimigo.



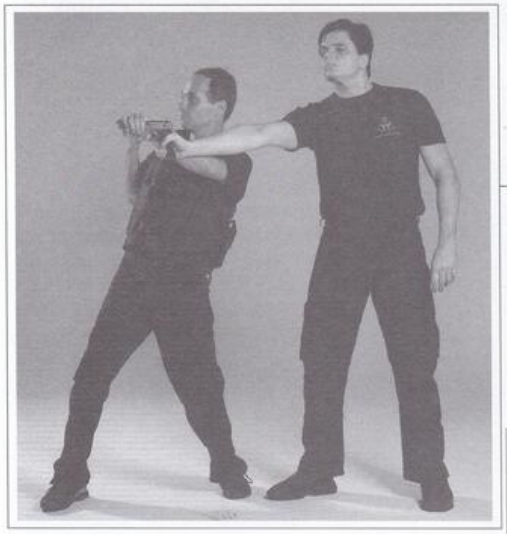
O joelho direito então acerta a genitália do agressor.

Dê um passo para trás, sem soltar o punho do agressor puxando com a mão direita a arma para trás em movimento reto, armando-a, e se preparando para usá-la.

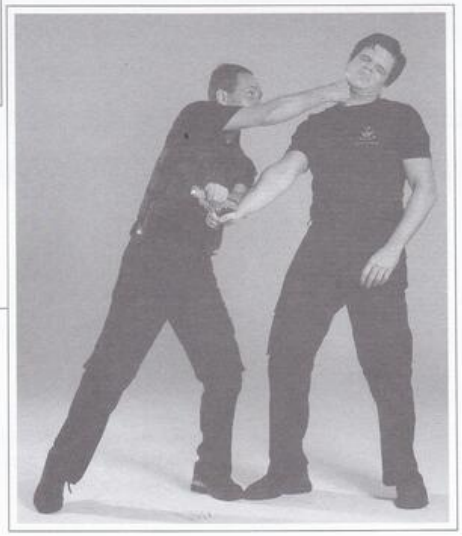
Como uma vítima pode se defender de uma arma apontada para a sua têmpora



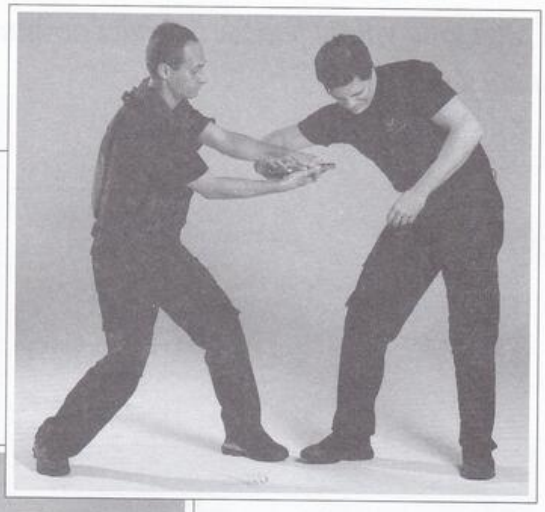
O agressor encosta a arma na têmpora da vítima.



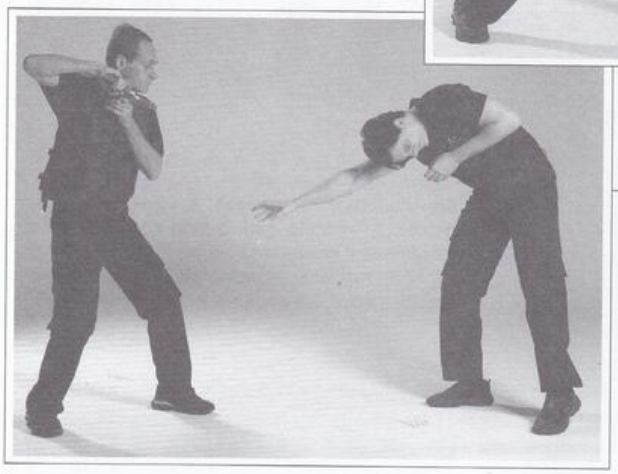
Em um único movimento, a vítima deve girar a cabeça, olhando para o lado contrário ao do movimento, empurrando-a para trás na direção do agressor. Simultaneamente, a mão esquerda segura a arma e a empurra para a frente.



A vítima deve continuar segurando a arma com firmeza, desviando-a para longe de seu corpo, enquanto usa a mão direita para golpear o agressor.

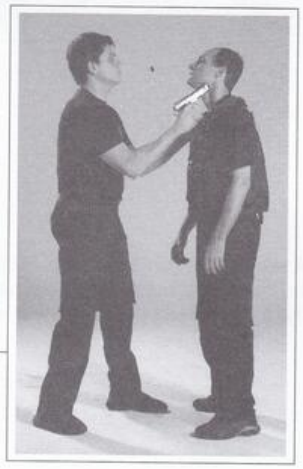


A vítima deve então juntar as duas mãos e segurar o corpo da arma, girando-o em direção ao corpo do agressor.



Finalmente, a arma estará pronta para ser tomada do agressor. Assim que isso for feito, a vítima deve recuar para trás, sem tirar os olhos do agressor e avaliando a possibilidade de fazer uso da arma.

Como uma vítima pode se defender de uma arma apontada para a frente de seu pescoço

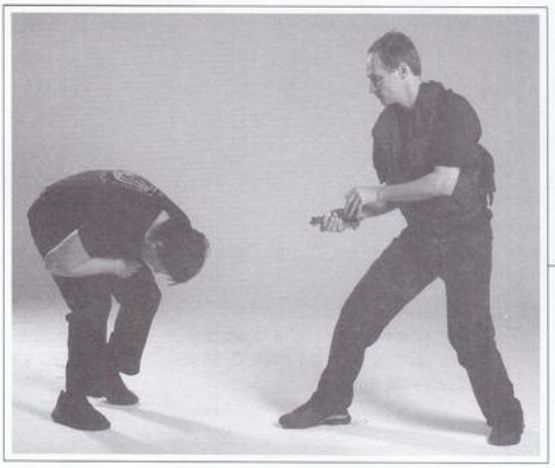


O agressor ameaça com a arma em uma das mãos, e com a outra segura a roupa da vítima.

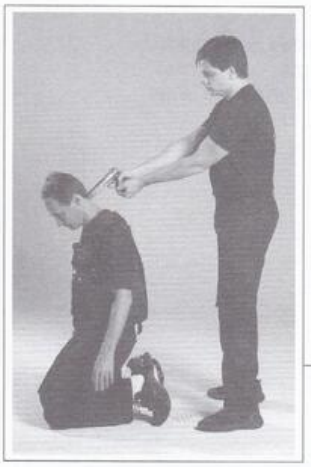
A vítima deve girar o corpo no sentido anti-horário, enquanto a mão direita segura a arma.
O corpo deve então se inclinar, empurrando a arma para o outro lado.

Em seguida, a vítima aplica vários golpes com a mão esquerda no rosto do agressor.

Na seqüência, a vítima gira o cano da arma para o agressor, e lhe aplica um golpe com o joelho na genitália.



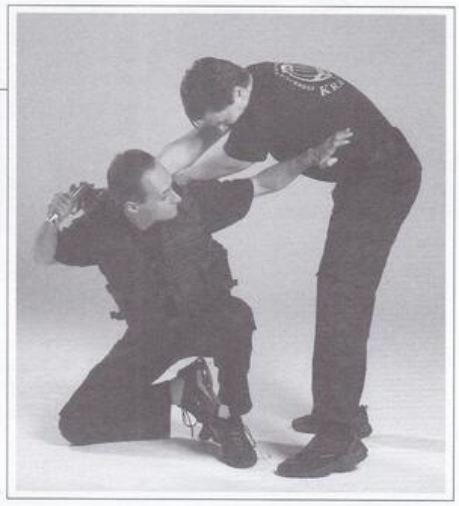
A vítima deve então tomar a arma da mão do agressor e recuar, sem deixar de olhar para o agressor.



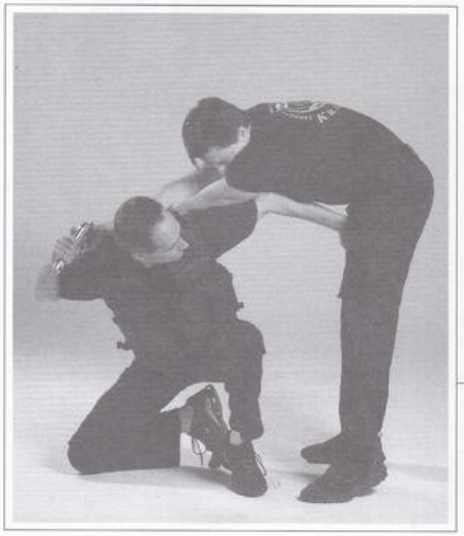
Como evitar uma execução

Essa situação é muito desfavorável. Quando a vítima é colocada de joelhos, com uma arma apontada para a sua nuca, é bem provável que o seu desfecho acabe com um tiro. Muitas vezes não é possível escolher o melhor momento para reagir, então a vítima deve reagir quando achar que tem a melhor chance.

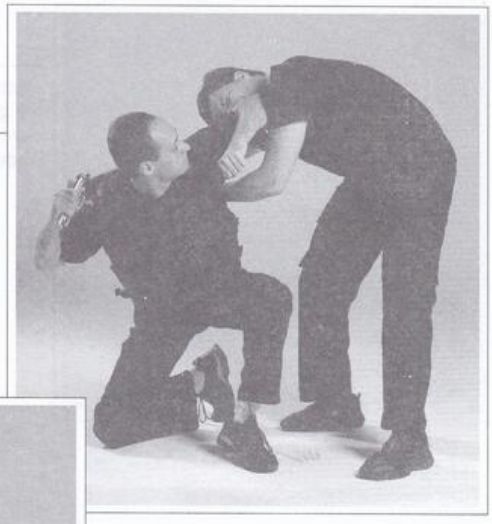
A ameaça por trás.



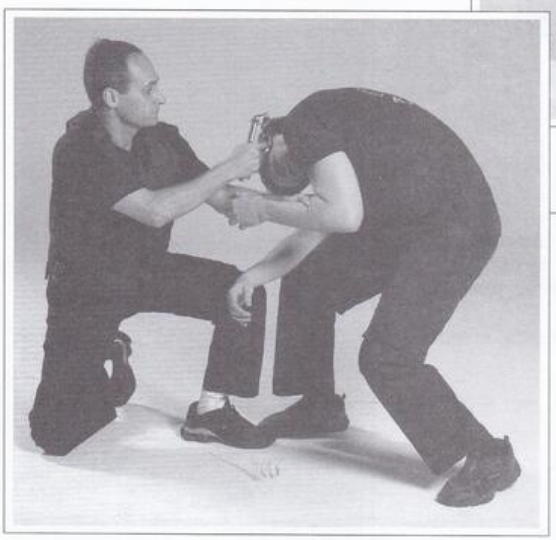
A vítima deve projetar a mão direita para o alto e segurar no corpo da arma, puxando-a para o lado direito.
Enquanto a vítima puxa a arma, a cabeça e o resto do corpo devem girar para o outro lado, reduzindo o tempo de exposição diante da arma.
A vítima então aplica um golpe com a perna esquerda no adversário, na altura de suas costelas. (Quanto mais violento, melhor. É bom lembrar o alto risco da situação, por isso, o golpe aplicado deverá ser forte o suficiente para encerrar o atentado.)



Se for possível, a vítima deve aplicar mais um golpe, agora com a faca da mão e de baixo para cima, na genitália do agressor.



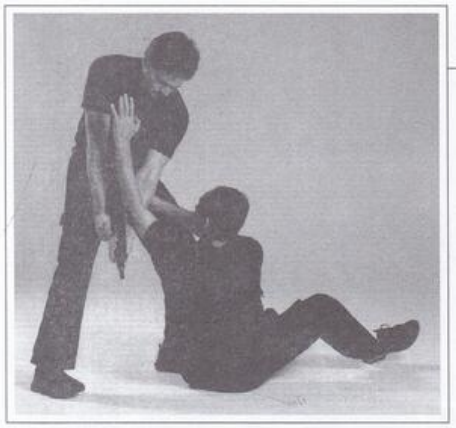
A vítima não pode largar a arma em momento nenhum, puxando-a com força para a frente e para baixo, e aplicando mais um golpe com o cotovelo no rosto do agressor (é preciso cuidado para evitar que a arma escape da mão).



A vítima deve continuar sacudindo a arma, até conseguir tomá-la do agressor.
Assim que conseguir tomar a arma, ela deverá ser usada para golpear o agressor no rosto.

Como evitar uma execução com arma longa

Dessa vez a vítima está sentada, sob a ameaça de uma arma longa, como, por exemplo, uma submetralhadora.



Em um único movimento, a vítima levanta as mãos e gira para trás, enquanto a mão esquerda desvia a arma, a mão direita aplica um golpe na genitália do adversário.

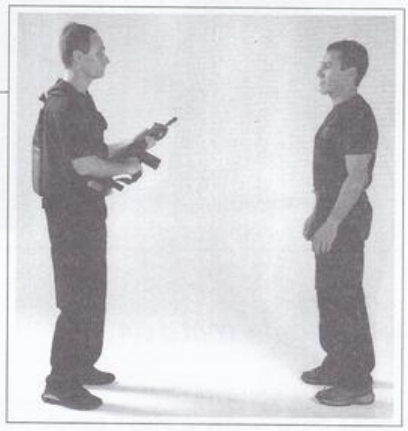
Depois, a mão esquerda da vítima segura no corpo da arma, e a mão direita no punho da mão esquerda do agressor.
Na seqüência a vítima se deita sobre as costas, puxando o agressor, e trazendo a arma para junto de si.
A seguir, a vítima aproveita que está se deitando; e chuta a cabeça do adversário.

Vários golpes poderão ser necessários, mas logo a seguir a vítima deve fazer um rolamento para trás, trazendo a arma consigo e se afastando do agressor.

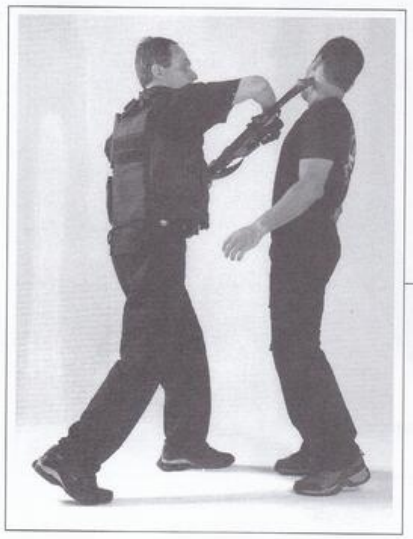
GOLPES DE FUZIL

Essa série de golpes deve ser usada quando não houver munição na arma, ou quando a distância para o adversário o permitir, ou quando não há tempo suficiente para apontar e disparar a arma, ou ainda quando o usuário do fuzil não tiver a intenção de matar o inimigo.

Golpe circular com a coronha

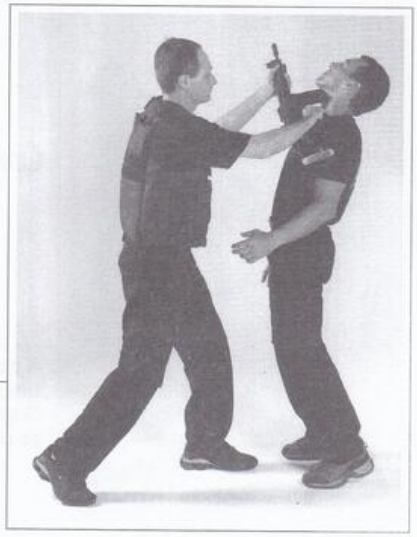


O agressor está em frente, à distância de um passo.

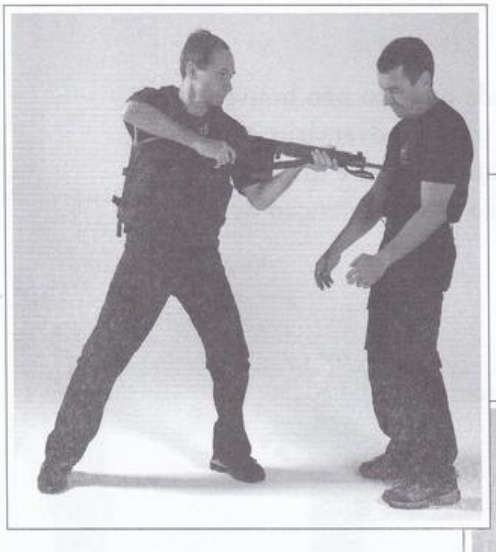


A perna esquerda avança, sem largar a arma. A coronha descreve um arco, de baixo para cima, acertando o rosto do inimigo.

Golpe com o carregador

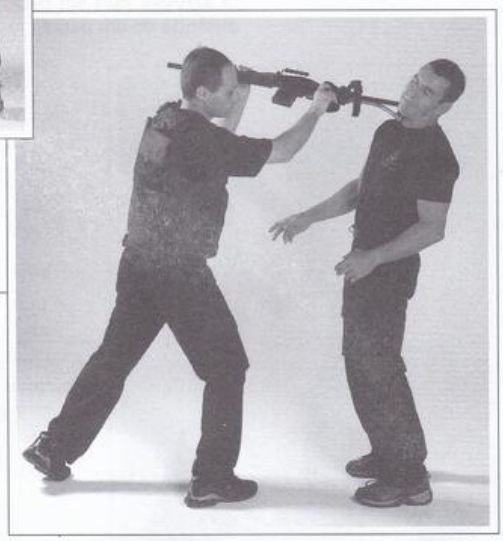


A perna esquerda avança um passo, segurando a arma na posição básica e usando a ponta do carregador para acertar o pescoço do inimigo.



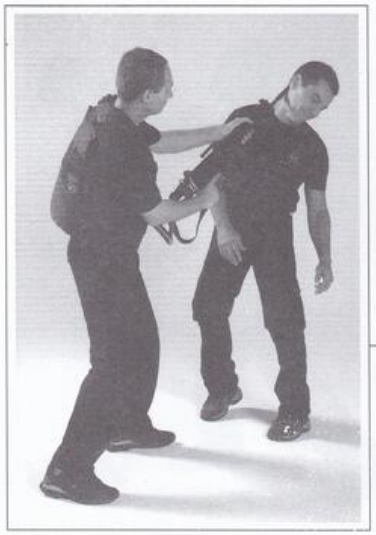
"Estocada" com o cano

A perna esquerda avança, a arma é erguida à altura do peito, e o cano usado para "estocar" o peito (osso externo) do inimigo.



"Estocada" com a coronha

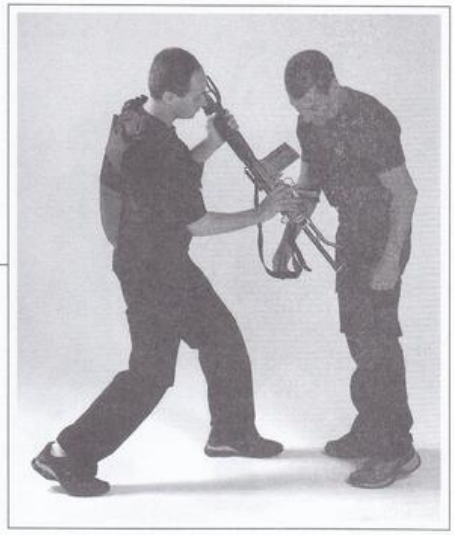
A perna direita avança, a arma é erguida para o lado esquerdo, e a coronha é usada para "estocar" o pescoço do inimigo.
A arma se movimenta em paralelo ao chão.



Corte

A perna esquerda avança e a arma é erguida de forma que o cano fique acima da altura do rosto do inimigo.
O golpe é aplicado com um movimento do cano em diagonal, de cima para baixo.

Golpe com a coronha, na vertical



A perna esquerda avança, e a mão direita empurra a coronha, fazendo com que ela descreva um arco para cima, perpendicular ao chão, acertando a genitália do inimigo.

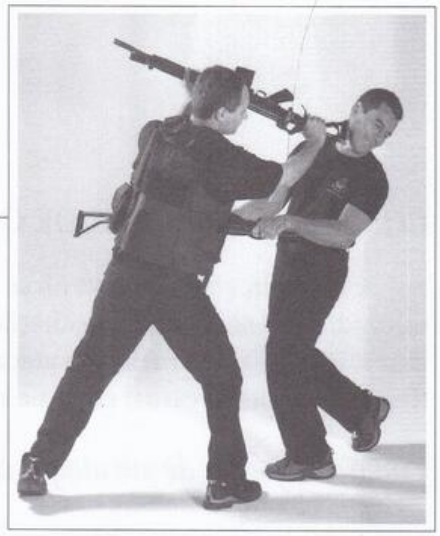
COMO SE DEFENDER DE GOLPES COM O FUZIL

Os movimentos e as técnicas apresentadas a seguir devem ser utilizados quando, em uma situação de combate, o inimigo está sem munição e usa o seu fuzil para atacar. As soluções são simples e objetivas, para defesa pessoal em uma situação complexa.

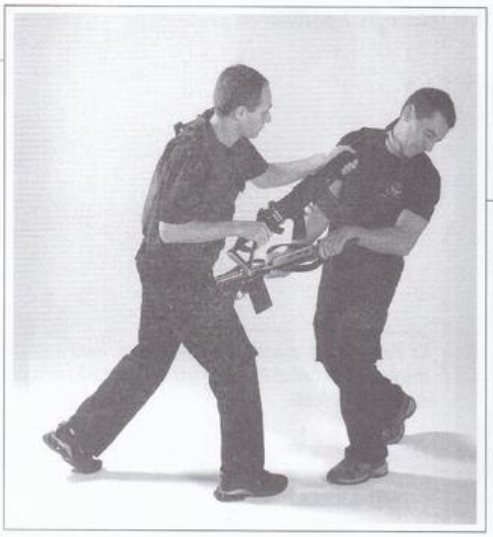
Como se defender de um ataque com o fuzil por cima

O inimigo, que ataca o rosto com fuzil em um movimento circular, deve ser enfrentado em posição de defesa.

A perna direita avança, enquanto a mão direita se projeta para cima de forma a desviar o golpe do agressor, deixando o fuzil na diagonal.



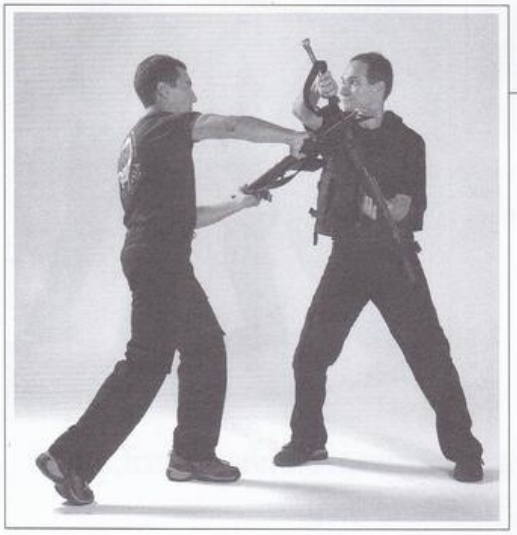
Em um único movimento, que se defende, se contra-ataca, com uma "estocada" com a coronha.



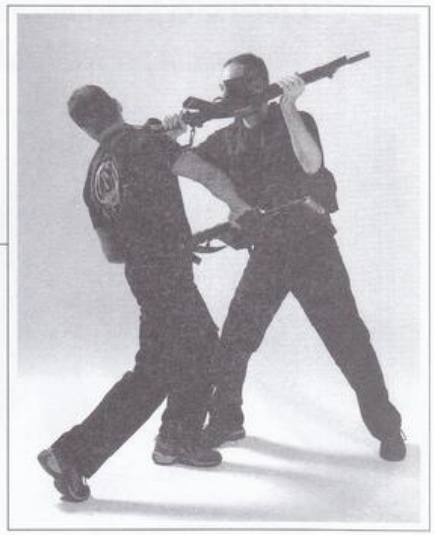
Para terminar, um golpe de corte.

Como se defender de um ataque com a coronha do fuzil

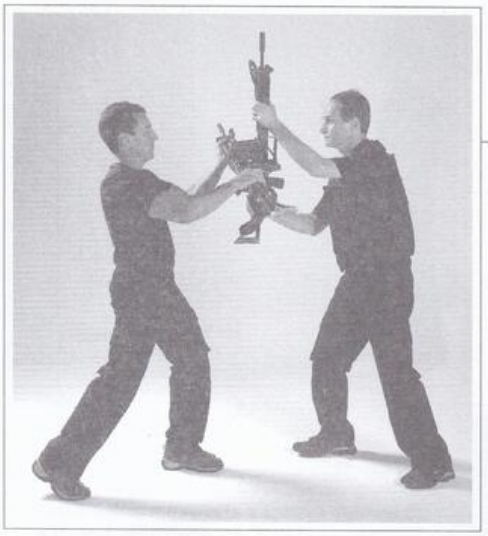
Pronto para reagir.



O inimigo avança e ataca com golpe circular com a coronha, na direção do tronco e da cabeça.
Para se defender, será necessário avançar a perna direita e levantar a mão direita, usando o fuzil para bloquear o ataque.

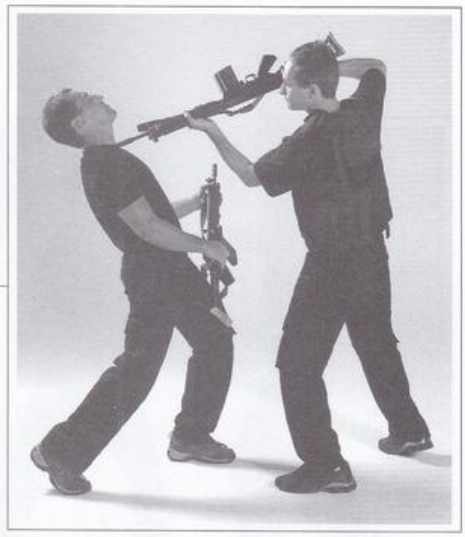


Logo após a defesa, o contra-ataque "estocando" com a coronha.



Como se defender de um ataque com o carregador do fuzil

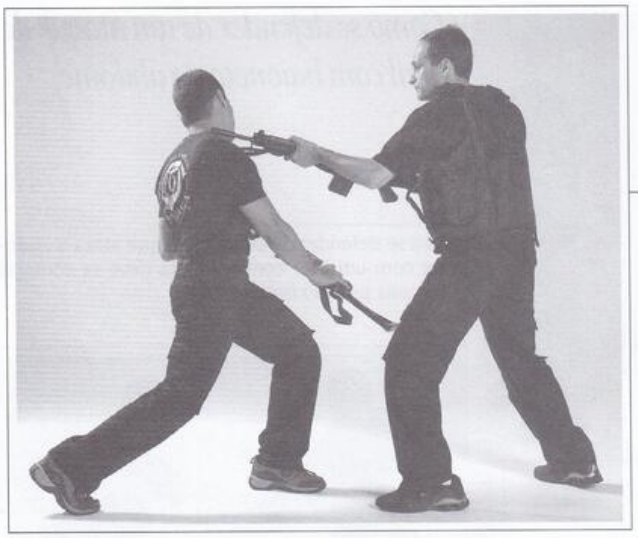
Saindo de posição inicial igual ao exercício anterior, o agressor avança e ataca com golpe de carregador, coloca a sua arma na vertical bloqueando o movimento de ataque.



Em um movimento só coloca a sua arma na horizontal e aplica golpe de estocada com o cano.

Como se defender de um ataque com a coronha do fuzil, que se movimenta perpendicularmente ao chão

O inimigo avança e ataca com a coronha do fuzil, de baixo para cima.
Para se defender desse tipo de ataque é preciso avançar a perna esquerda, colocar um fuzil contra o outro, de forma a bloquear o ataque.

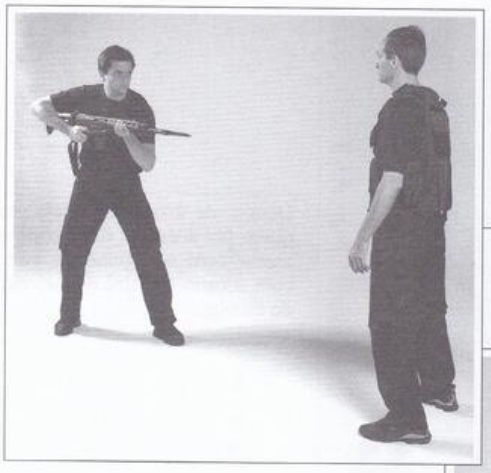


Depois de bloquear o ataque, quem fez a defesa deve contra-atacar com um golpe de corte com o cano do fuzil no pescoço do inimigo.

Depois do golpe de corte, mais um golpe, agora com a coronha do fuzil.

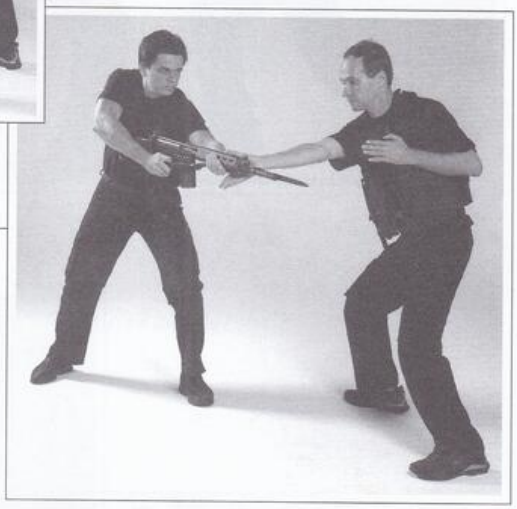
COMO SE DEFENDER DE FUZIL COM BAIONETA

Este tipo de ataque é muito agressivo, é preciso ficar concentrado no inimigo, para tentar antecipar suas ações.



Como se defender de um ataque de fuzil com baioneta ao abdome

Para se defender de um inimigo que ataca o abdome com um fuzil com baioneta deve-se começar em uma posição normal.

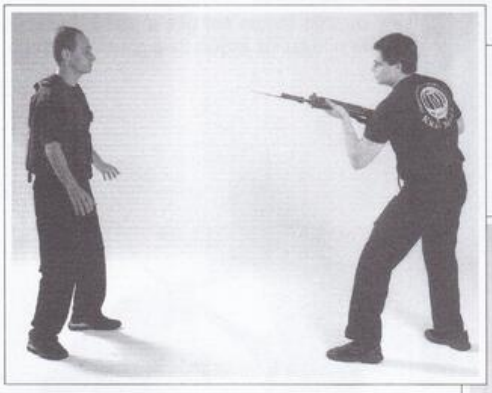


Quando o inimigo atacar, é preciso girar o corpo no sentido anti-horário, enquanto a mão direita desvia o cano para o lado.
Ao mesmo tempo, a perna direita avança na diagonal.

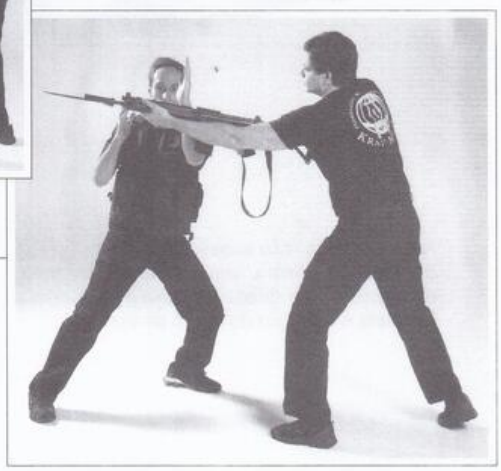
A mão esquerda segura a arma, e com a ajuda da mão direita, puxa a arma em direção ao corpo (por fora), enquanto a perna esquerda chuta a genitália do inimigo.

Depois de chutar, a mão direita segura a coronha do fuzil, puxando-a em direção ao corpo, enquanto a mão esquerda empurra a baioneta na direção do inimigo.

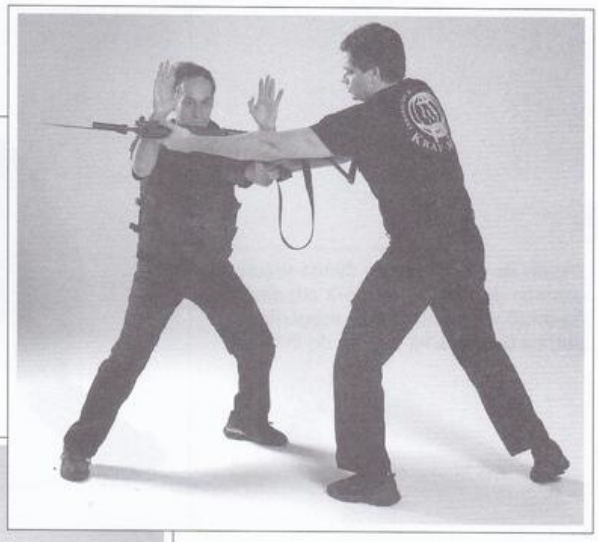
Como se defender de um ataque de fuzil com baioneta ao peito



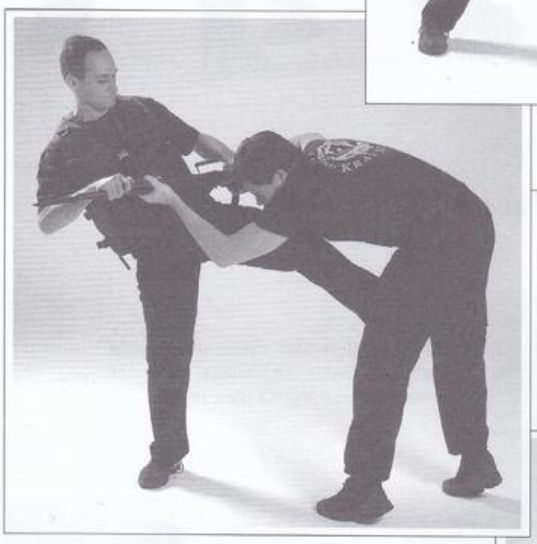
Para se defender dessa situação, a posição frente ao inimigo deve ser natural, mas pronta para reagir.



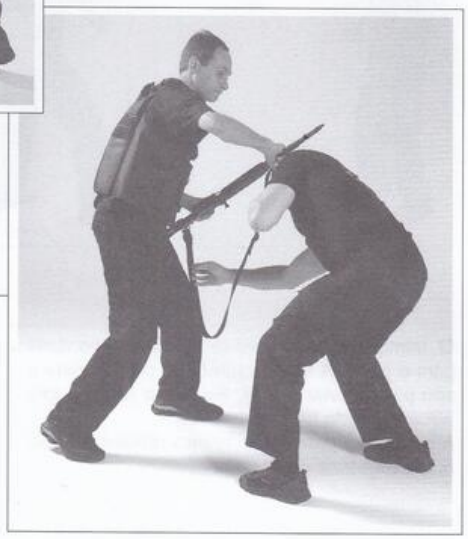
O inimigo avança com a baioneta apontada para o peito. A mão esquerda se projeta para o alto para desviar o fuzil, enquanto o corpo gira 90° no sentido horário.
A perna esquerda então avança retirando o corpo da trajetória do ataque.



A vítima do ataque estará então de frente para o lado do fuzil, usando as duas mãos para mantê-lo afastado do corpo, evitando assim o movimento da baioneta.

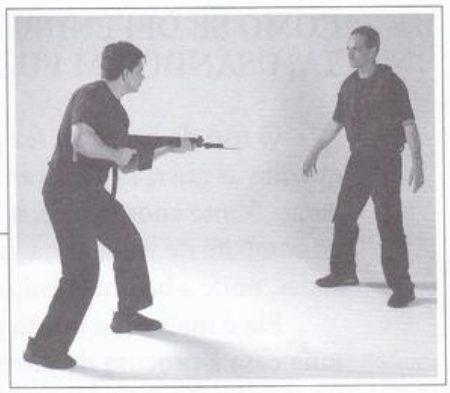


Então, já com as duas mãos no fuzil, a vítima do ataque deve fazer um movimento circular com as mãos, de forma a puxá-lo para si à altura da cintura.
Ao mesmo tempo em que a perna direita assume o lugar da esquerda e chuta o inimigo.

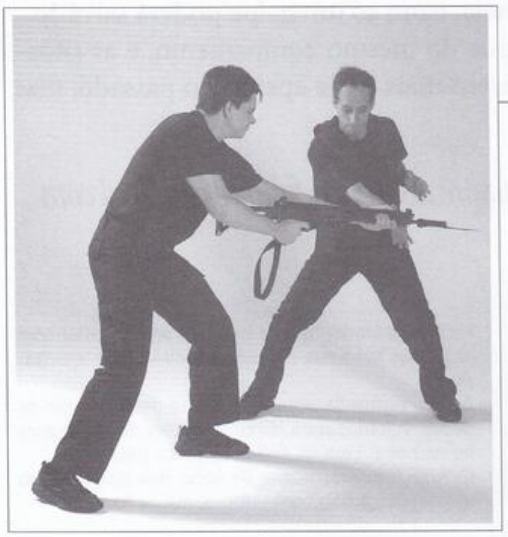


Após chutar, a mão esquerda de quem está se defendendo puxa a arma, pela sua coronha, enquanto a mão direita empurra o cano com a baioneta na direção do corpo do inimigo.

Como se defender de um ataque de fuzil com baioneta ao abdome – com meio comando



Para se defender dessa situação, a posição frente ao inimigo deve ser natural, esperando o melhor momento para reagir.



Quando o inimigo atacar, a vítima deve desviar o corpo com um passo para a frente, preparando uma pequena variação de outro movimento já apresentado, mas com um uso diferente para o antebraço.

Logo após se defender, a vítima avança a perna direita novamente, para bater com o antebraço esquerdo no pescoço do agressor. Depois, coloca a perna esquerda por trás do inimigo, puxando-o pelo pescoço e apoiado no quadril, forçando a sua coluna cervical.

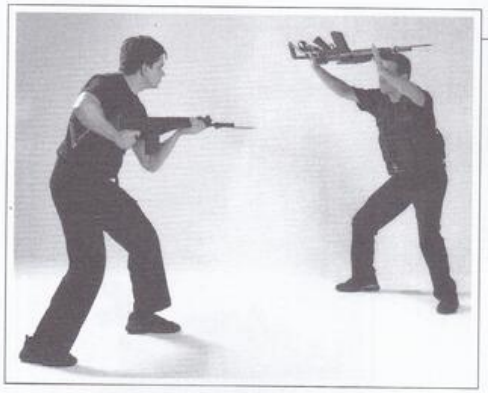
COMO SE DEFENDER DE UM FUZIL COM BAIONETA, USANDO UM FUZIL COM BAIONETA

O uso da baioneta fez parte das batalhas até a década de 1970, quando as guerras passaram a ser travadas nas cidades, em áreas urbanas. Vinte anos depois, a luta contra o terrorismo trouxe este tipo de combate de volta, uma guerra travada em áreas confinadas, edificadas, onde a baioneta voltou a ser utilizada.

Ela é mais uma opção para a defesa de um soldado que invade uma casa à procura de terroristas e encontra o seu inimigo, ficando frente a frente com ele, em curta distância. Seu armamento por qualquer motivo perdeu a eficiência, e um só um golpe poderá salvá-lo.

O inimigo de hoje dispõe do mesmo equipamento, e as situações como a descrita, não fazem mais parte apenas do passado, mas também do presente.

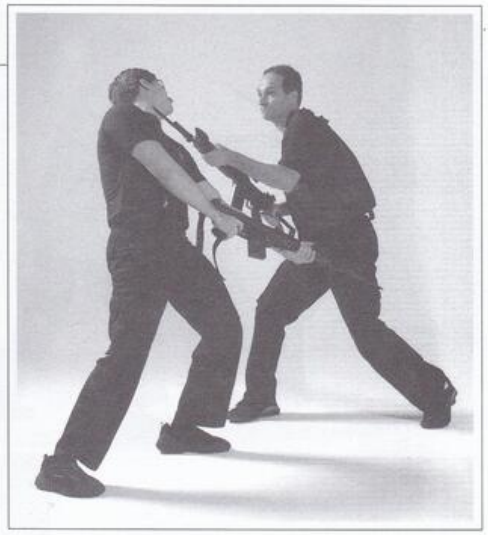
Como se defender de um ataque ao tronco, feito com o fuzil com baioneta

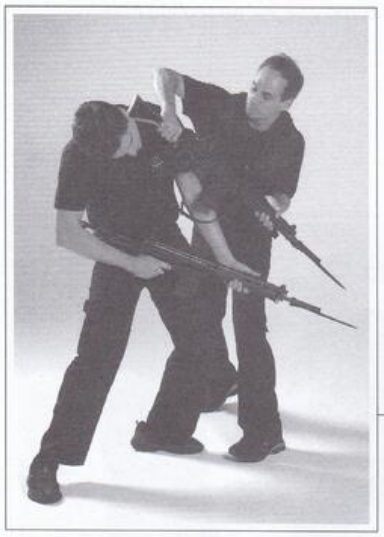


Para se defender nesta situação é preciso estar com as pernas paralelas e o corpo ligeiramente agachado.
A mão esquerda segura no corpo do fuzil, com os dedos voltados para baixo, e a mão direita segura na coronha, com os dedos voltados para cima.
O fuzil funciona acima da linha dos olhos, como um objeto, e não como uma arma de fogo.

O primeiro movimento para usar fuzil para defesa é retirar o corpo da trajetória do ataque, avançando a perna direita e usando a mão direita para desviar o ataque.

Logo após fazer a defesa, a mão esquerda empurra o fuzil para a frente fazendo um movimento de corte com a baioneta para contra-atacar.

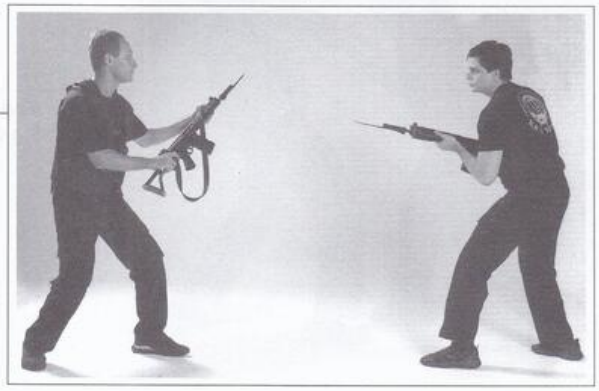


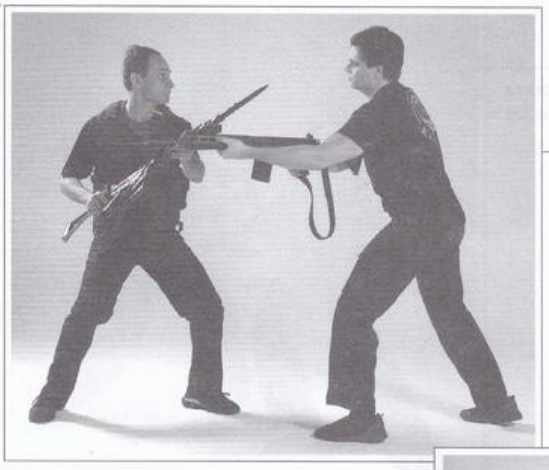


Na seqüência, a vítima do ataque aplica um golpe com a coronha do fuzil no inimigo.

Como se defender de um ataque ao pescoço, feito com o fuzil com baioneta

Para se defender nesta situação é preciso estar em base, com as pernas ligeiramente flexionadas.
A extremidade do cano do fuzil deve estar inclinada diagonalmente para a frente. A ponta da baioneta sempre deverá estar mais alta que a ponta da baioneta do inimigo.





Com movimento brusco, a vítima do ataque projeta seu fuzil contra o fuzil que procura o seu pescoço.
O corpo gira 90º no sentido horário.

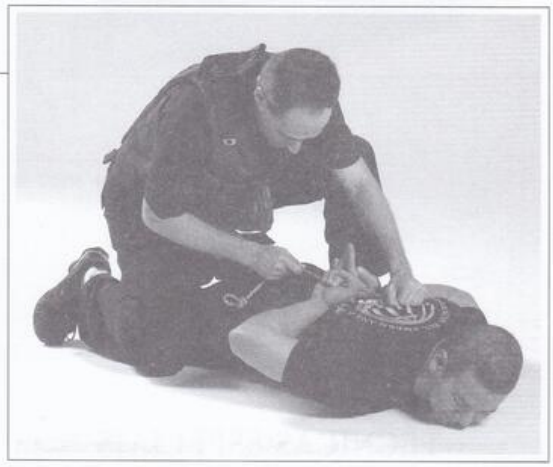
A vítima do ataque levanta a mão direita, de forma a apontar a baioneta para o pescoço do inimigo e "estoca".

Depois, ainda aplica um golpe com a coronha.

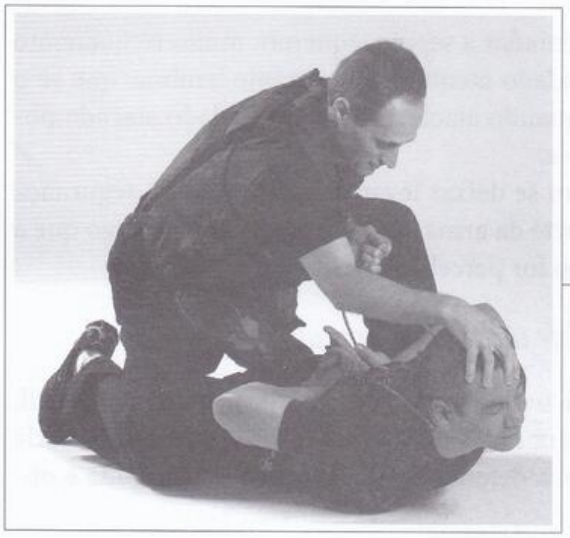
COMO USAR UMA CORDA PARA PRENDER O INIMIGO

Usar uma corda para manter um prisioneiro fora de ação evita que uma pessoa tenha que permanecer vigiando-o, sem que ele represente qualquer perigo, e liberando a pessoa que o amarrou a cumprir a sua missão, ou ajudar alguém a cumpri-la.

Para isso, é necessário que o inimigo fique amarrado em uma situação tal que, além de totalmente imobilizado, seus movimentos venham a colocá-lo em uma situação ainda pior.

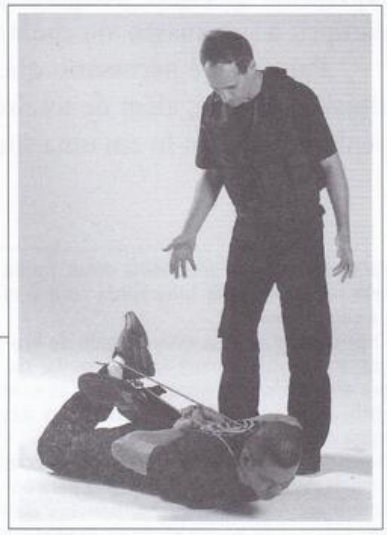


Para amarrar um prisioneiro dessa forma será necessário usar uma corda com 2 m de comprimento.
O prisioneiro precisa estar deitado de bruços, e quem vai amarrá-lo deve sentar sobre ele, colocar seus braços sobre as suas costas, e ainda juntar as duas costas das mãos dele.
Depois, é necessário fazer uma argola com uma das pontas da corda, e usá-la para envolver dois dos dedos do prisioneiro, deixando cerca de 50 cm na ponta mais curta da corda.



A seguir, a ponta maior da corda deve passar por baixo do pescoço do prisioneiro.

Depois a perna esquerda do prisioneiro deve ser "dobrada", e a direita, "dobrada" por cima dela. A corda deve então dar uma volta em torno delas e atravessar a ponta maior da corda, por baixo em direção à corda menor.



O nó da corda deverá ficar entre as mãos e as pernas do prisioneiro.

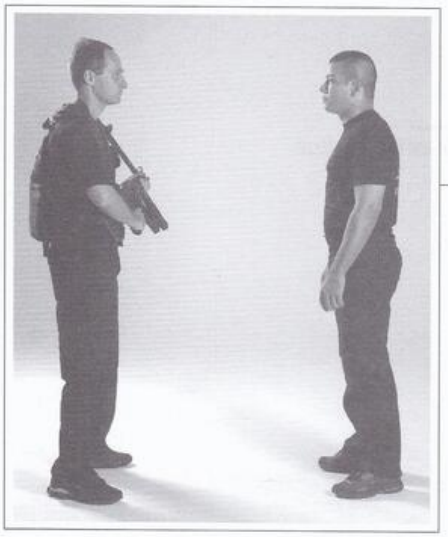
TÉCNICAS ESPECIAIS

As técnicas apresentadas a seguir requerem muito treinamento além de cobrar um soldado atento. É importante lembrar que se o inimigo tiver sucesso quando atacar, a arma do soldado atacado poderá ser usada contra ele.

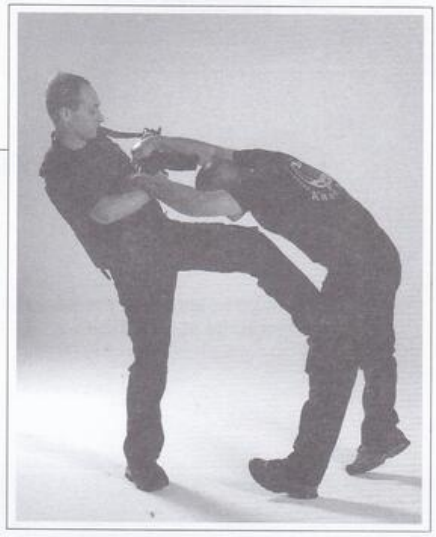
Por isso não é bom se deixar levar pela sensação de segurança experimentada pelo porte da arma, assim é preciso reagir logo que a intenção de um inimigo for percebida.

Como proteger o fuzil de um ataque frontal

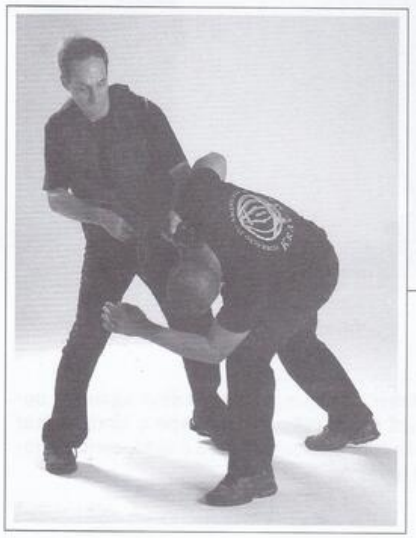
Não é comum um ataque contra um guarda armado com fuzil. Se isso acontecer, ele será rápido, com muita força e geralmente, de surpresa. Por tudo isso, a defesa deverá ser ainda mais rápida e objetiva.



O guarda segura o fuzil em posição de tiro. O inimigo se aproxima sem transparecer a intenção de ataque (para pedir informações, por exemplo). Quando ele alcança a distância de 1 m, agarra o fuzil e tenta arrancá-lo das mãos do guarda.



Ao perceber o ataque, o guarda puxa o fuzil em direção ao corpo e aplica um chute regular para a frente no inimigo.
O peso se divide entre os dois movimentos: o das mãos que puxam o fuzil e o da perna que aplica o chute.

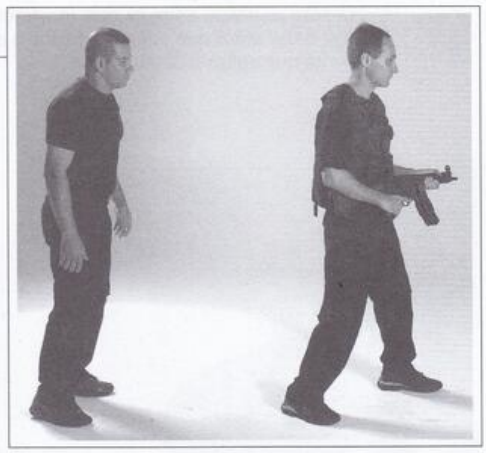


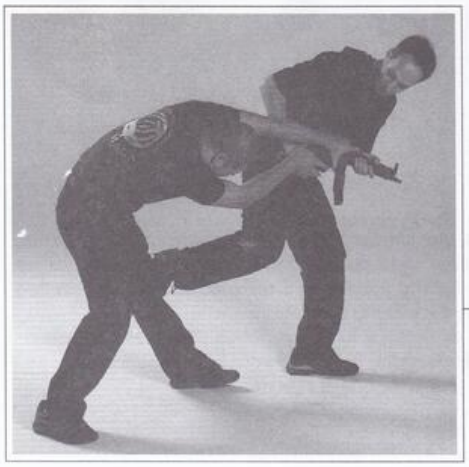
A perna que chutou volta ao chão, ligeiramente à frente, enquanto o cano do fuzil faz um movimento circular no sentido horário acertando o rosto do adversário, fazendo com que ele solte as suas mãos.
O peso do corpo é todo transferido para o alvo, e a velocidade é essencial.

É o momento de carregar o fuzil.

Como proteger o fuzil de um ataque por trás

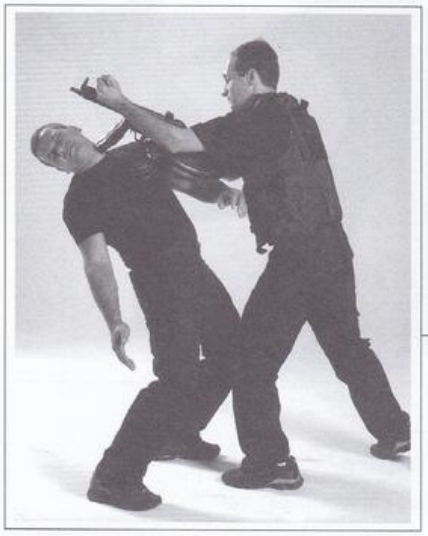
O inimigo se aproxima por trás, com a intenção de puxar o fuzil.



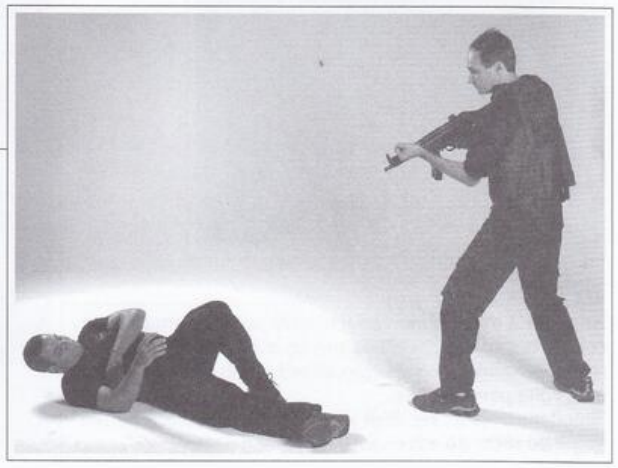


Ao perceber o ataque, o soldado deve agarrar e puxar o fuzil em direção ao seu corpo e ainda aplicar um chute com o calcanhar para o lado, contra o joelho do agressor.

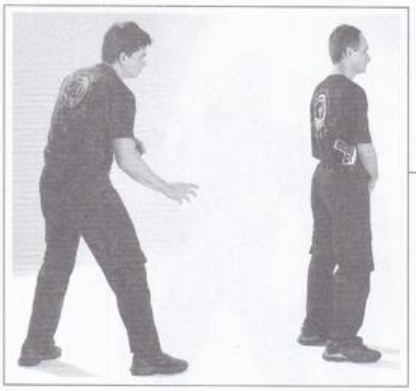
A perna que chutou "aterrissa" entre os pés do inimigo, enquanto o soldado acerta o rosto do inimigo 'com golpes com a coronha do fuzil.



Na seqüência, o contra-ataque continua, agora usando o carregador para acertar o inimigo.

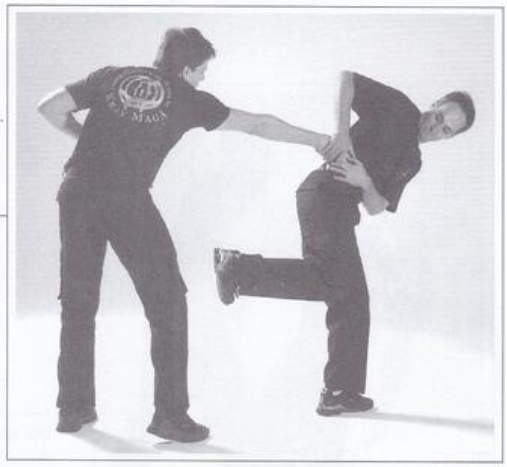


Após derrubar o inimigo, o soldado carrega o fuzil.

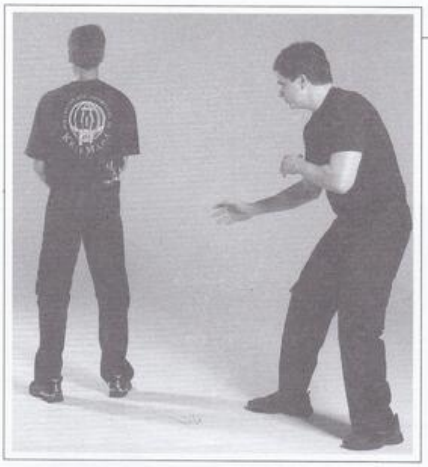


Como proteger a arma curta de um ataque por trás

O inimigo se aproxima por trás.

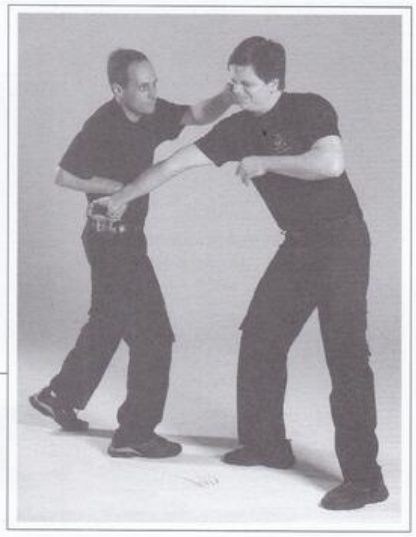


Ao sentir a mão do inimigo tentando tirar a sua arma do coldre, o agente deve usar as duas mãos para segurar a arma e a mão do adversário, empurrando a arma de volta para o coldre, e puxando o inimigo em direção ao seu corpo. Simultaneamente ele deve aplicar um chute para trás para acertar o inimigo.



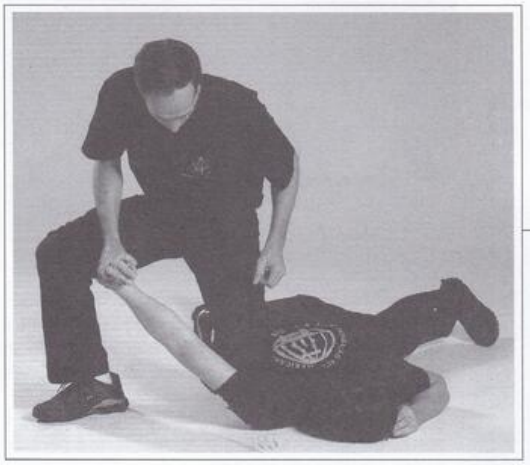
Alternativa 1

O inimigo se aproxima por trás.



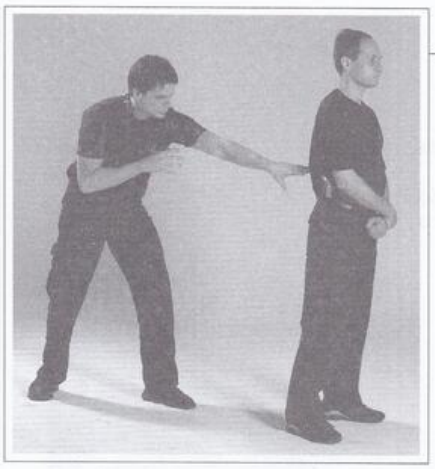
Ao sentir a mão do inimigo tentando puxar a arma de seu coldre, o soldado deverá agarrá-la, evitando que seja tomada, puxando-a em direção ao seu corpo e empurrando-a de volta para o coldre.
Simultaneamente, ele deve girar para trás, para acertar um golpe no rosto do adversário.

A mão do inimigo deve ser arrancada da arma, e colocada junto da outra mão.
Sem soltar as mãos do inimigo, o soldado deve continuar a girar, de forma a torcer o braço do adversário.



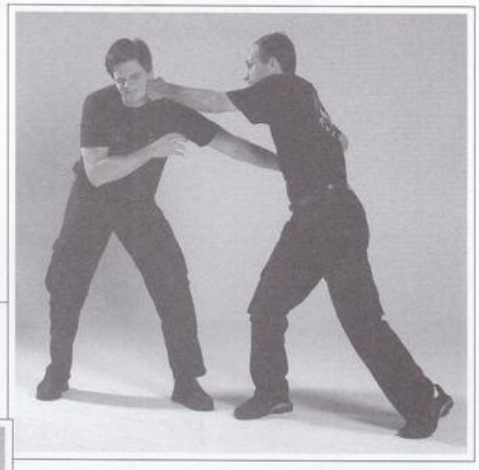
Depois, ele deve colocar o joelho esquerdo sobre o ombro do agressor, e transferir seu peso para cima do ombro do inimigo, levando-o ao chão.

Sem aliviar o ombro do inimigo, o soldado deve colocar o antebraço do adversário por entre as suas pernas, prendendo o braço do agressor entre a sua panturrilha e coxa.
Agora será possível ao soldado que sofreu o ataque sacar a sua arma para render o inimigo.



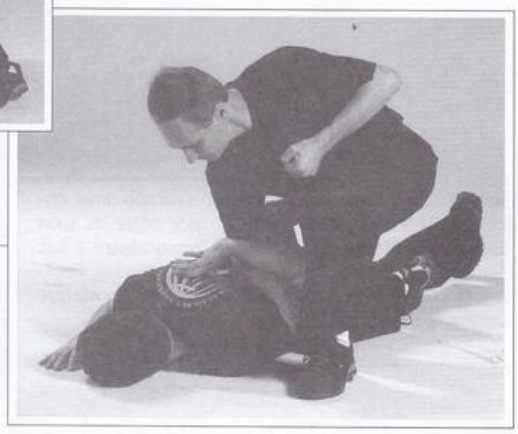
Alternativa 2

O inimigo se aproxima por trás, com a intenção de roubar a arma.



A mão direita de quem está se protegendo impede a intenção do inimigo, enquanto seu tronco gira para trás, para acertar o rosto do adversário.

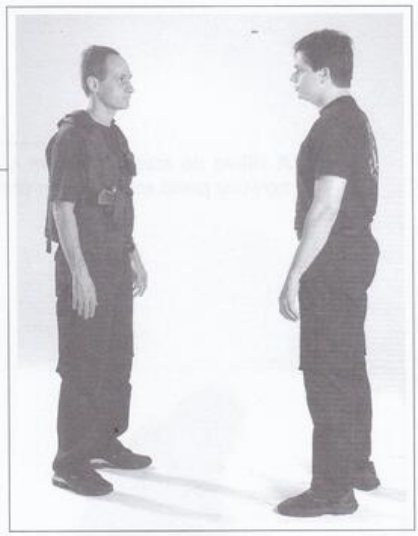
Na seqüência, o braço do inimigo é "arrancado" da arma, e é torcido, ficando flexionado com o antebraço de quem está na defensiva entre as costas do inimigo e o antebraço dele, mantendo o cotovelo do inimigo junto ao corpo dele.
A mão esquerda de quem se defende golpeia o rosto, enquanto a outra mão mantém a pressão sobre o ombro do inimigo.



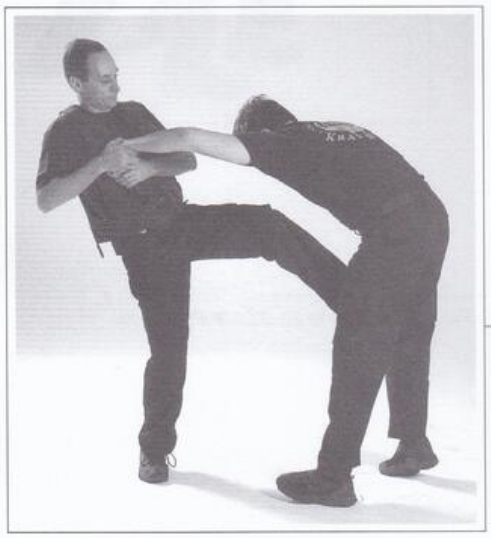
Então, a pressão sobre o ombro acaba levando o inimigo ao chão.

Quando o inimigo estiver no chão, a vítima do ataque deve colocar o joelho direito perto do corpo do agressor (empurrando seu antebraço para a frente) e o calcanhar da perna esquerda o mais próximo possível do braço do inimigo, empurrando em direção ao seu corpo. A mão esquerda torce o polegar no sentido anti-horário e a mão direita prende o adversário.

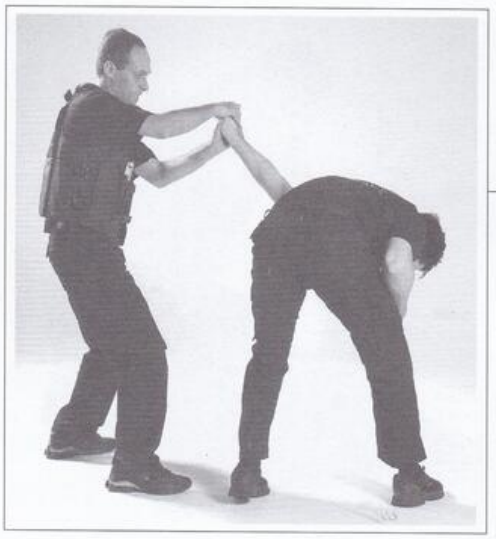
Como proteger a arma curta de um ataque frontal



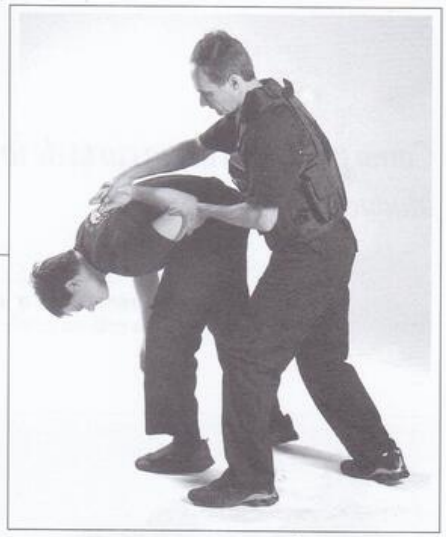
De frente para o agressor, a arma está no colete tático.



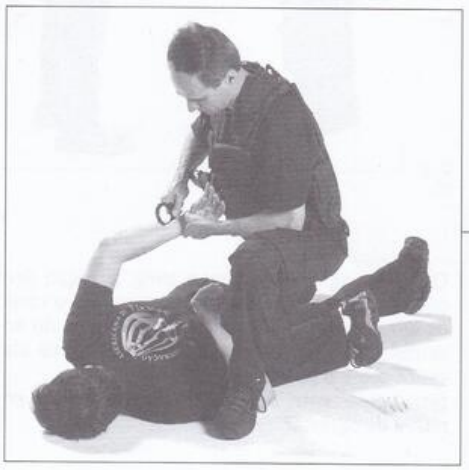
Quando o agressor segurar a arma, a reação deve começar com a mão esquerda agarrando o corpo da arma, e a mão direita agarrando a mão do adversário, pela parte de baixo, formando uma alavanca sobre o punho.
Simultaneamente, a vítima do ataque chuta a genitália do agressor.



Na seqüência, a vítima do ataque arranca o braço do agressor e o torce.



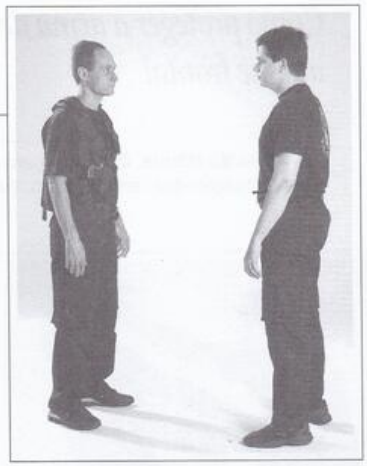
A vítima do ataque mantém o braço do agressor preso sobre as suas costas.



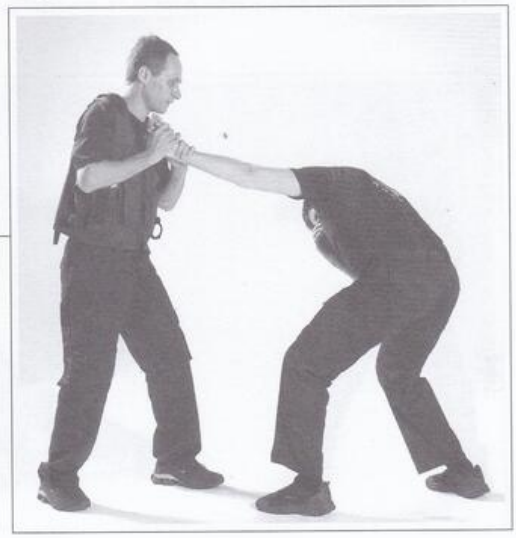
Para então levá-lo ao chão e algemá-lo.

Uma alternativa

A vítima do ataque, de frente para o inimigo.

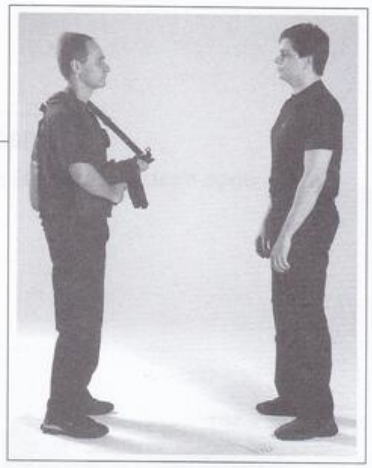


Quando o agressor tentar segurar a arma, a vítima do ataque deve usar a mão direita para agarrar o braço dele, enquanto a perna direita avança para que a mão esquerda da vítima possa atacar os olhos dele.

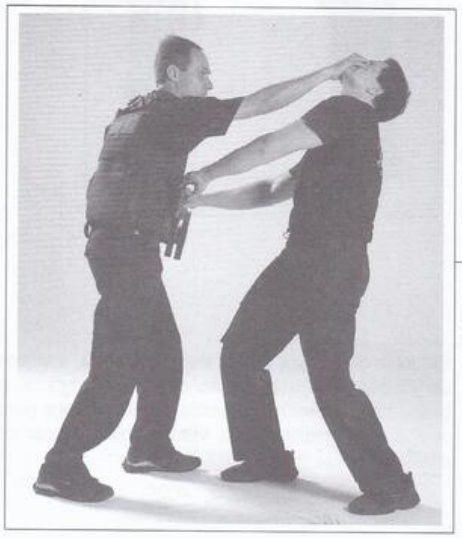


Depois, a vítima do ataque deve usar uma de suas mãos para segurar o antebraço e outra para torcer o braço do agressor.

Como proteger a arma de um ataque frontal

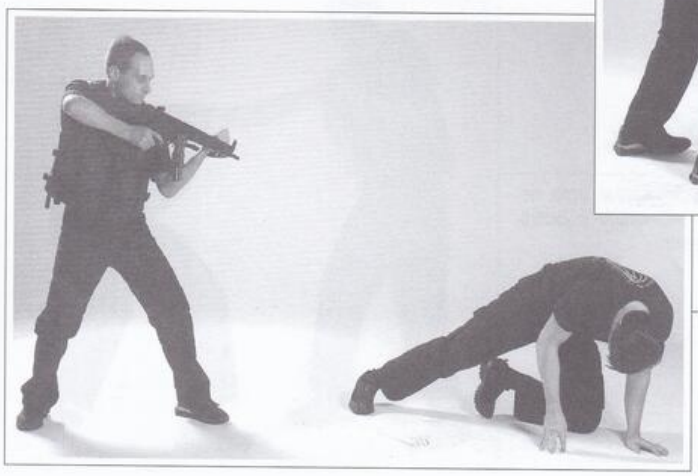


A vítima do ataque, de frente para o agressor, em uma situação que, em princípio, parece calma.



Quando o agressor pular e agarrar a arma, a mão esquerda da vítima do ataque deve puxar a arma em direção ao seu corpo enquanto a mão direita ataca os olhos do adversário.

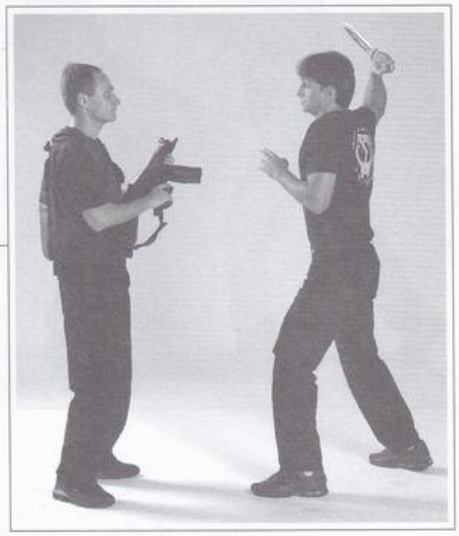
Em seguida, a vítima do ataque deve usar um golpe de corte com o cano da arma para acertar o rosto do adversário.



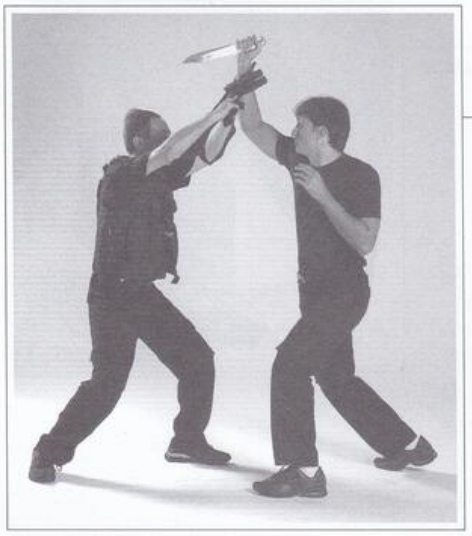
Para afastar o agressor, a vítima do ataque deve aplicar um chute de defesa, e continuar com o procedimento padrão.

Como usar a arma como objeto de defesa contra um ataque com a faca acima da cabeça

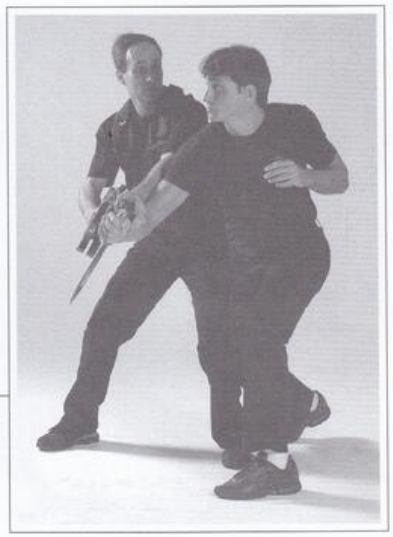
Quando a distância e o tempo não permitirem o uso comum de uma arma, ela ainda pode ser usada (como instrumento) para defesa.



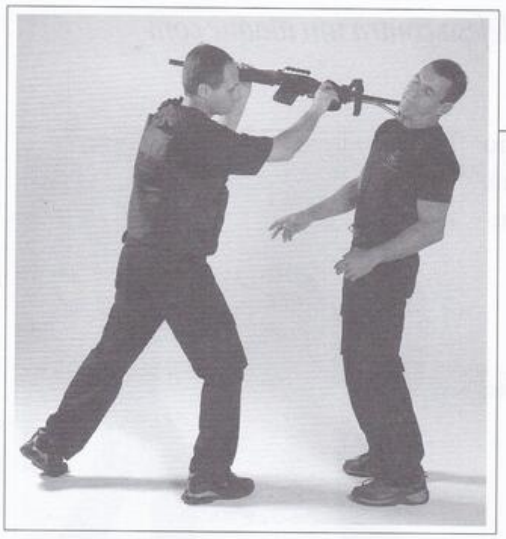
O agressor ataca pela frente.



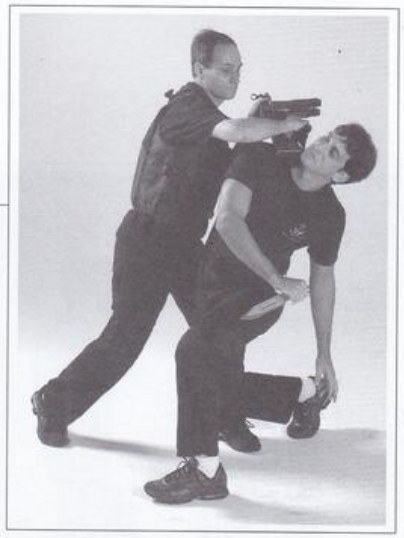
Com um só movimento a vítima do ataque deve avançar a perna esquerda e levantar a arma acima de sua cabeça, mantendo-a paralela ao chão e usando-a para bloquear o ataque com o vão formado entre o carregador e o cano.



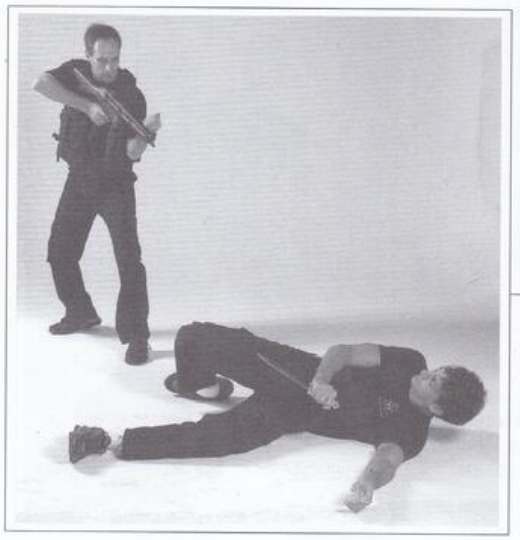
Logo após, a vítima do ataque deve girar a arma no sentido horário, para afastar e desviar o ataque.



Em seguida, contra-ataca usando o cano da arma para "estocar".



Depois, aplica um golpe com a coronha.

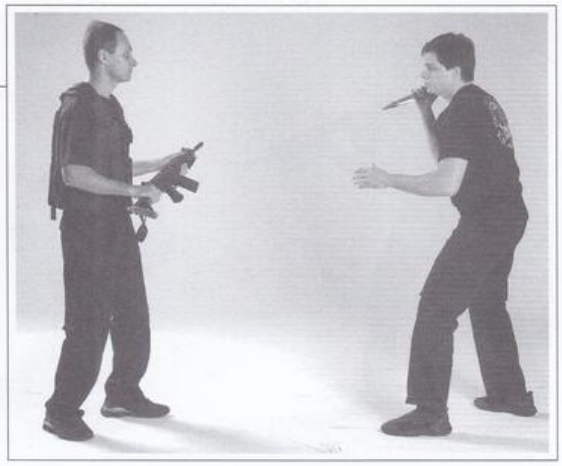


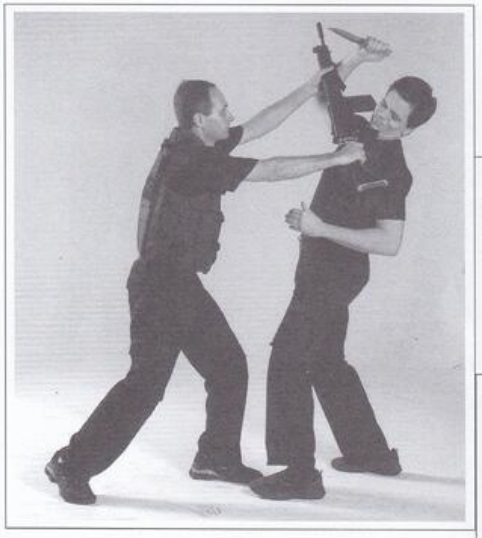
Com o ataque inicial neutralizado, a vítima se afasta, carrega a arma, avalia a situação e se prepara para o próximo passo.

Alternativa 1

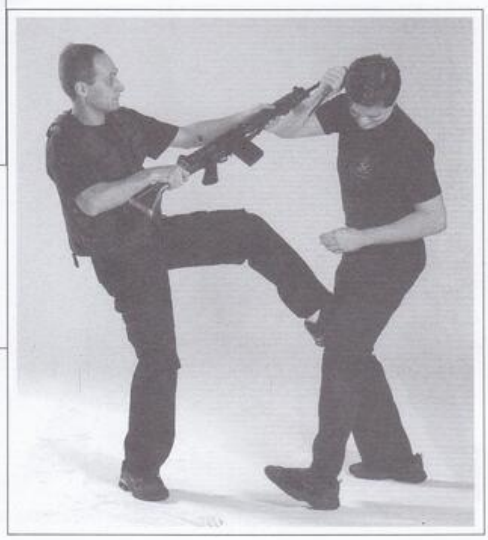
Nesta situação, a arma, por qualquer motivo, perdeu a sua função original.

A vítima do ataque, de frente para o agressor.

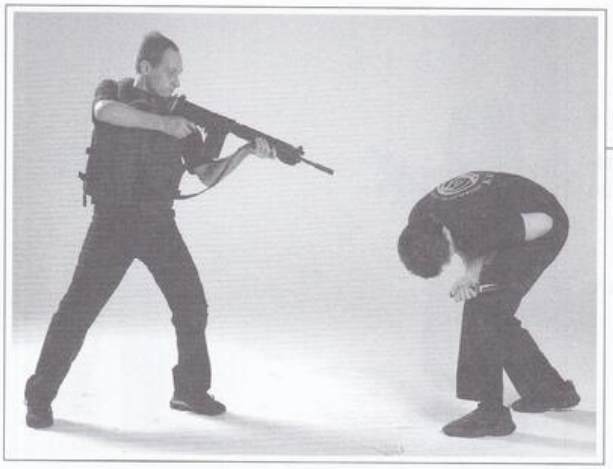




Quando o agressor avançar, a vítima deve usar o seu fuzil para bloquear o ataque, e logo após, acertar um golpe com o carregador no rosto do agressor.



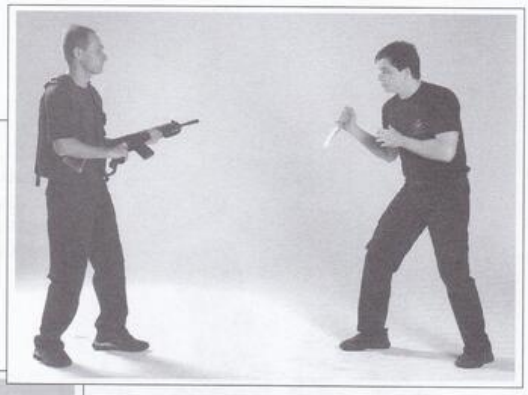
O cano do fuzil continua em contato com a faca, e a vítima chuta a genitália do adversário, para afastá-lo.

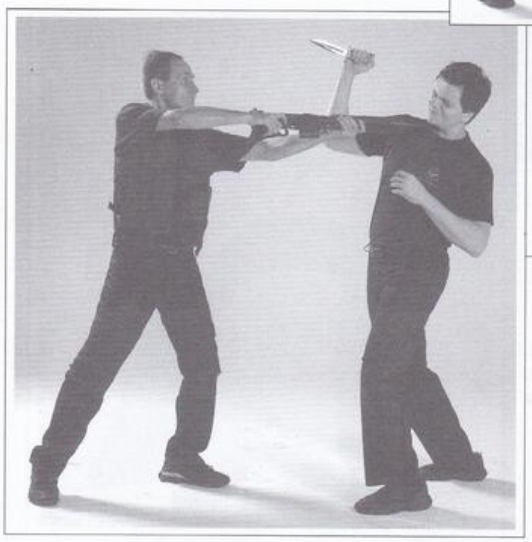


A vítima então procura resolver o problema que impediu o fuzil de funcionar como arma de fogo e se prepara para o que for necessário.

Alternativa 2

A vítima do ataque, de frente ao agressor.



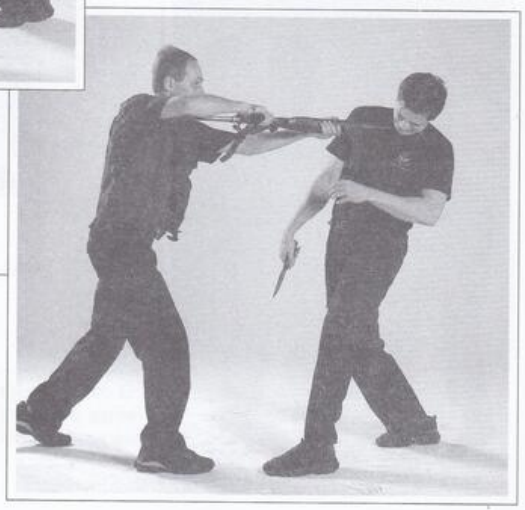


Quando começar o ataque, a sua vítima deve aproveitar o comprimento da arma e usar o cano para "estocar" em direção ao pescoço do adversário.

Como usar a arma como objeto de defesa contra um ataque com a faca abaixo da linha da cintura

A vítima do ataque, de frente ao agressor.

A vítima deve avançar a perna direita e usar o fuzil para bloquear o ataque.

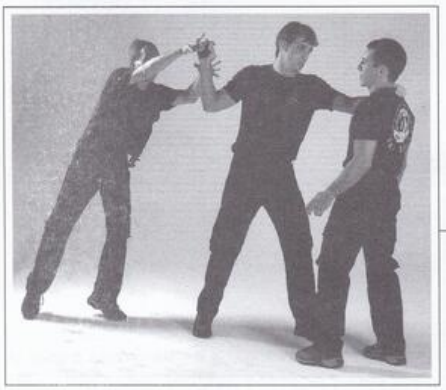


E depois, usar o cano para "estocar".

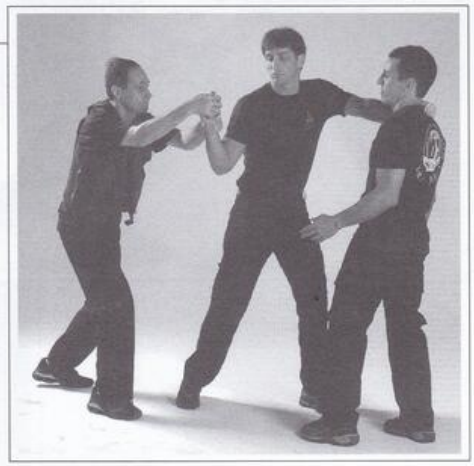
Como evitar um atentado com uma granada

Antes de reagir contra um atentado em que existe a ameaça de uma granada ser jogada contra civis, é preciso criar um ambiente especial.

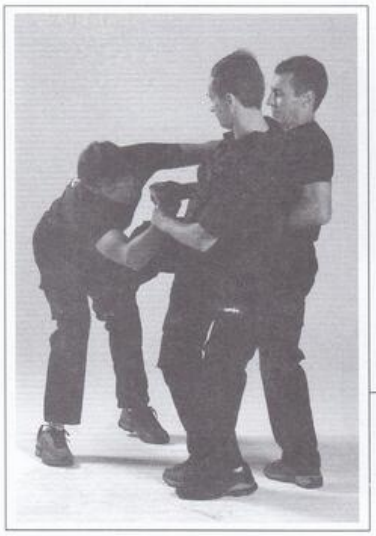
O importante desta situação é não deixar o terrorista soltar a granada.



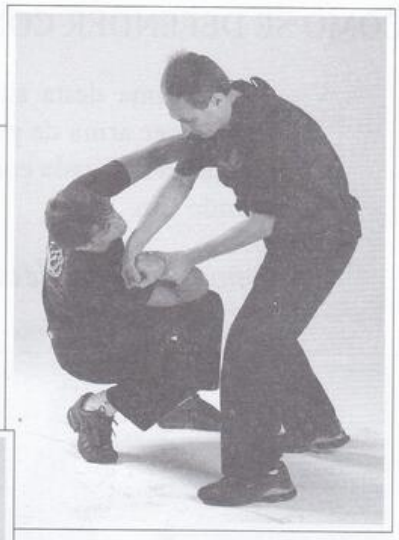
O contra terrorista se aproxima por trás.



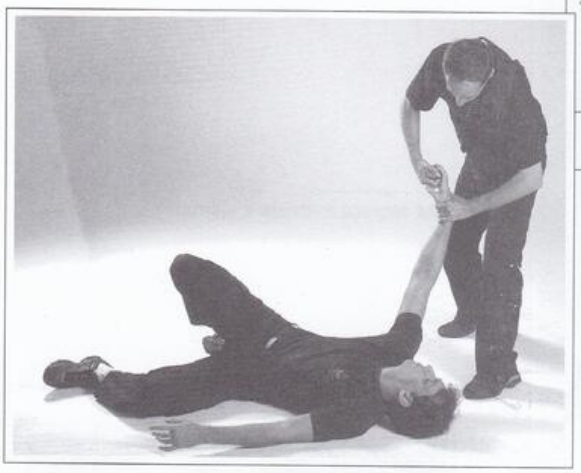
Com um movimento brusco e rápido, e antes que o terrorista possa entender o que está acontecendo, a mão dele é envolvida pela mão do contra terrorista, mantendo a granada sob controle.



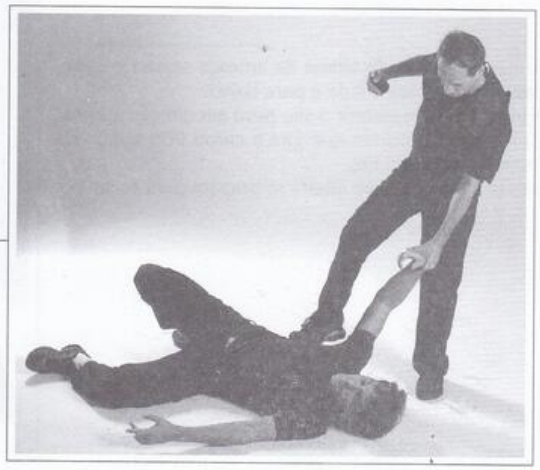
O contra terrorista continua avançando e se coloca entre o terrorista e os reféns, acertando um chute na genitália do terrorista.



Em seguida, continua torcendo o punho do terrorista para trás e para baixo, até levá-lo ao chão.



Com o terrorista no chão, não será difícil retirar a granada de sua mão.
A mão esquerda continua segurando o punho e a mão direita vai "escorregando" por dentro da mão do terrorista agarrando a alavanca com um movimento reto, tomando a granada.

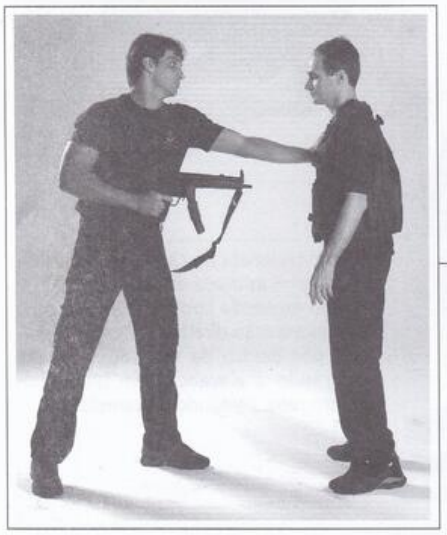


Então o terrorista é neutralizado.

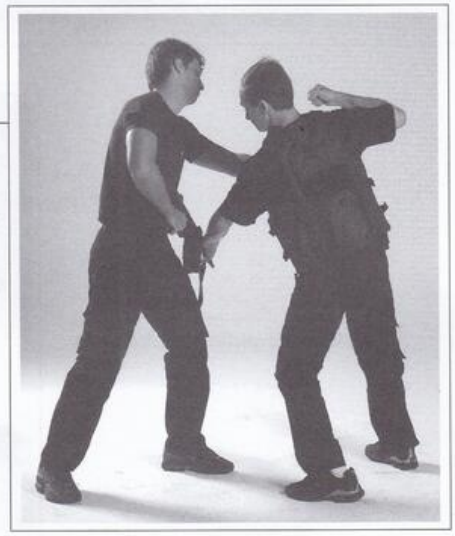
COMO SE DEFENDER CONTRA UMA AMEAÇA COM FUZIL

A vítima desta situação está sendo ameaçada com um fuzil ou qualquer arma de grande porte. A principal diferença entre esta ameaça e a realizada com arma curta é a impossibilidade de evitar o segundo tiro.

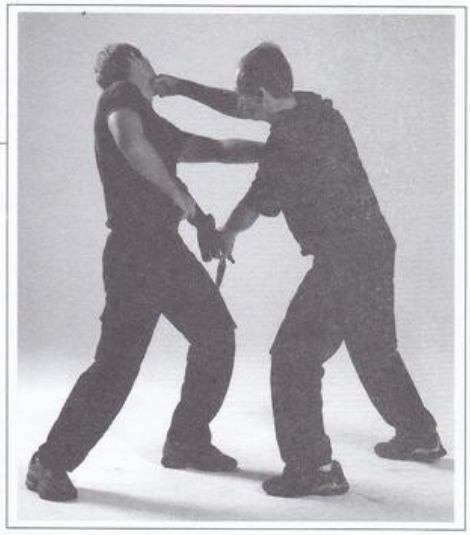
Como se defender de uma ameaça frontal com o fuzil



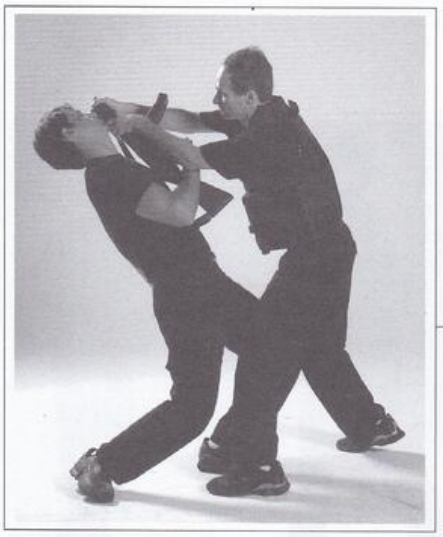
O agressor ameaça e revista a vítima.



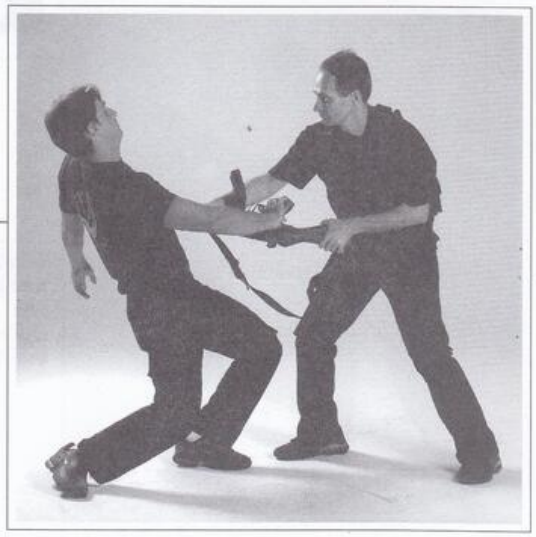
A mão esquerda da vítima da ameaça segura o cano, desviando-o para o lado e para baixo.
A vítima deve transferir o seu peso em direção à arma, ao mesmo tempo em que gira o corpo 90º, saindo de frente da linha do tiro.
Enquanto isso, a mão direita se prepara para socar.



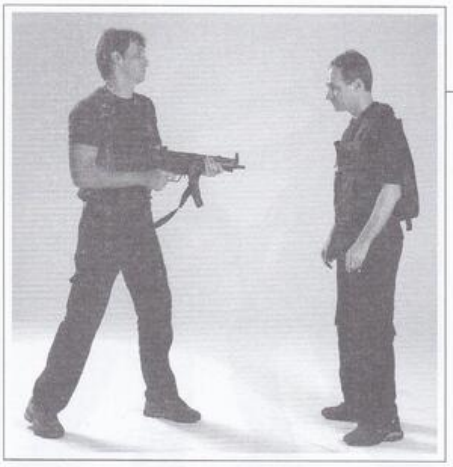
A vítima da ameaça acerta o rosto do agressor várias vezes.



Na seqüência, a vítima segura com a mão direita o cano da arma e usa as duas mãos para empurrar o corpo da arma contra o rosto do agressor, golpeando várias vezes.

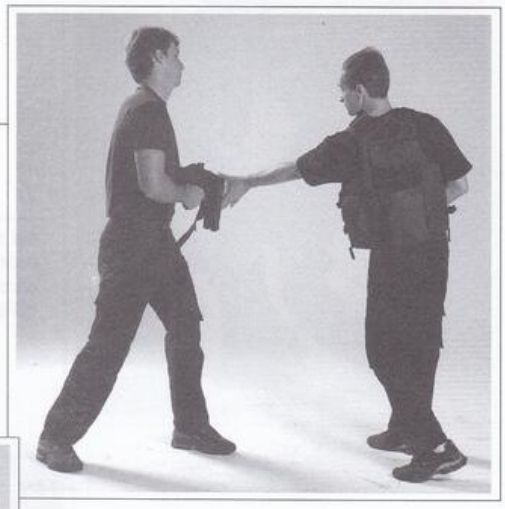


A seguir, "escorrega" a mão esquerda até a coronha, girando a arma para a direção do agressor, puxando-o para trás, de forma a arrancá-la das mãos do inimigo.

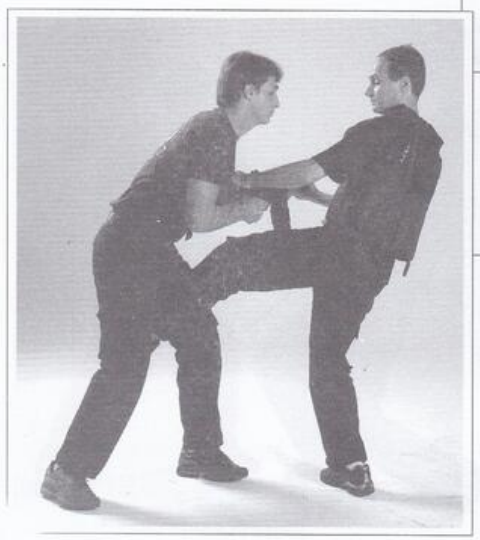


Alternativa 1

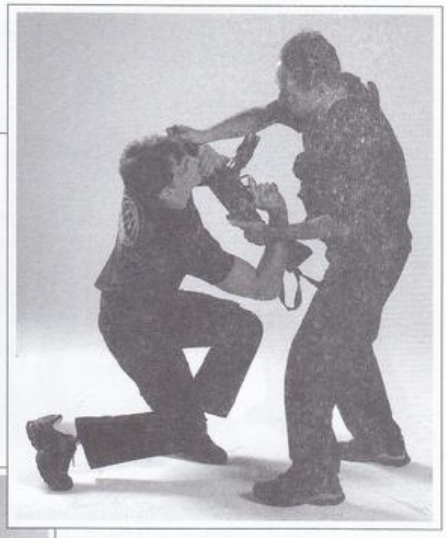
A vítima da ameaça, em frente ao agressor, avaliando a situação.



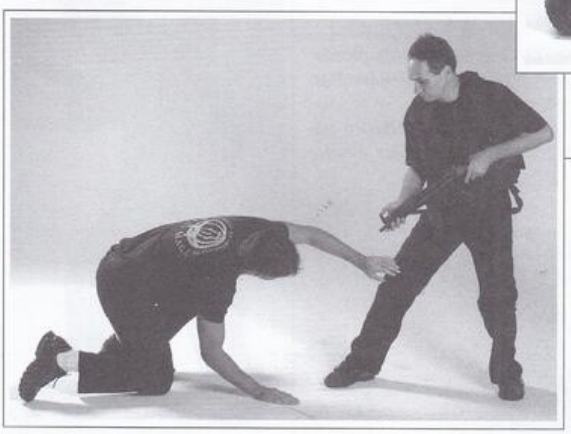
A vítima desvia a arma com a mão esquerda, pelo cano, ao mesmo tempo em que gira o corpo 90°, para tirá-lo da trajetória de disparo.
O peso da vítima deve ser transferido todo para a mão que desvia o cano.



Depois, as mãos devem trocar de posição, a direita passa a segurar o cano e a mão esquerda, a coronha.
Durante esta troca de mãos, a vítima usa a perna esquerda para chutar a genitália do adversário.



Depois de trocar as mãos e chutar o inimigo, a vítima deve puxar o cano com a mão esquerda e, com a ajuda da mão direita, usar a arma para dar um golpe no rosto do adversário.

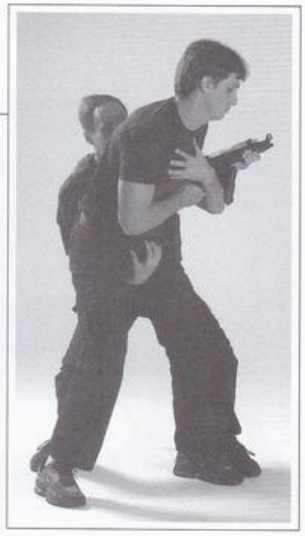


Após dar um golpe no rosto do adversário, a vítima deve puxar bruscamente a arma para trás, afastando-a do agressor e municiá-la, preparando-a para seu uso convencional.

Alternativa 2

A vítima da ameaça, em frente ao agressor.

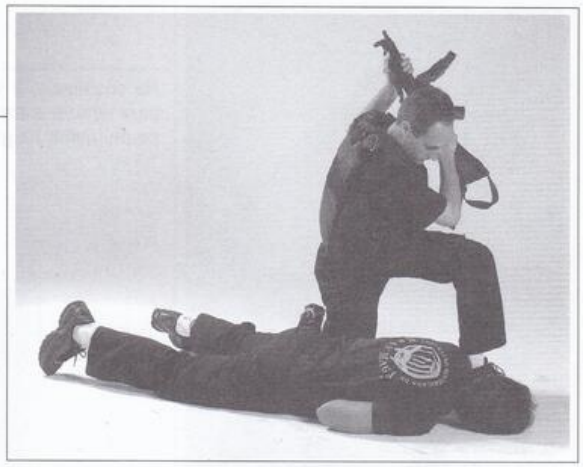
A mão direita desvia a arma pelo cano, puxando e girando o corpo cerca de 90º no sentido horário, transferindo o peso do corpo para a palma da mão que desvia a arma.
Em seguida, a perna direita avança um passo.



A vítima avança mais um passo, colocando a perna direita atrás do agressor, e fazendo a perna esquerda acompanhar o movimento, recompondo a base.
A mão esquerda então abraça a arma, empurrando-a na direção do corpo do adversário, enquanto a mão direita agarra a genitália do inimigo.

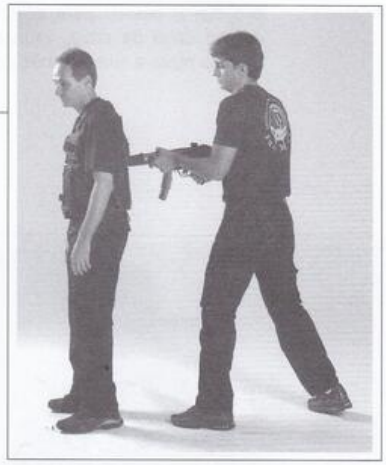
Na seqüência, a vítima joga seu adversário ao chão, puxando-o pela genitália, caindo por cima dele.

Deitada por cima do agressor imobilizado, a vítima acerta nele um golpe com o cotovelo .

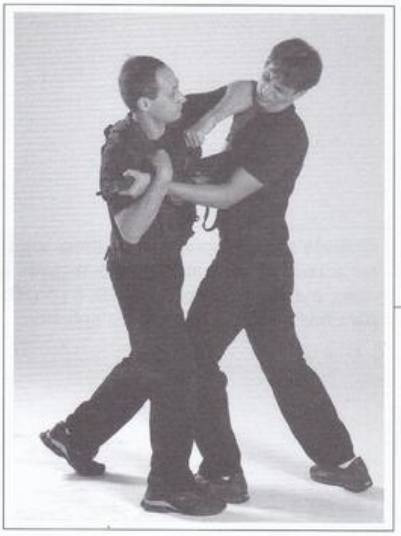


Depois, arranca a arma.

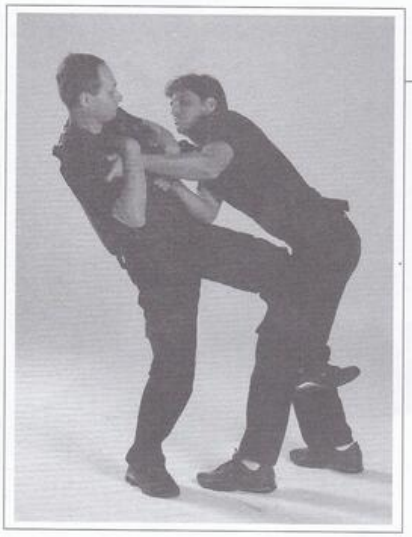
Como se defender de uma ameaça com o fuzil por trás



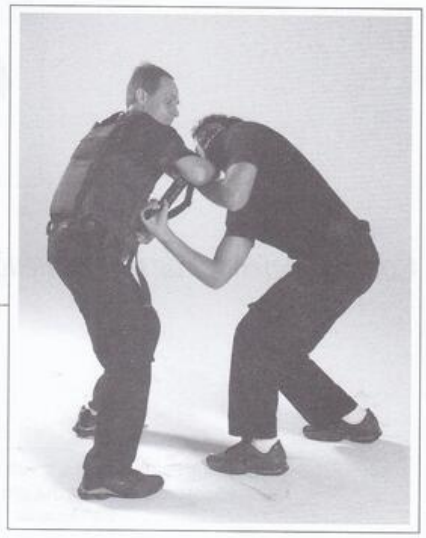
O agressor ameaça a sua vítima por trás, encostando uma arma em suas costas.



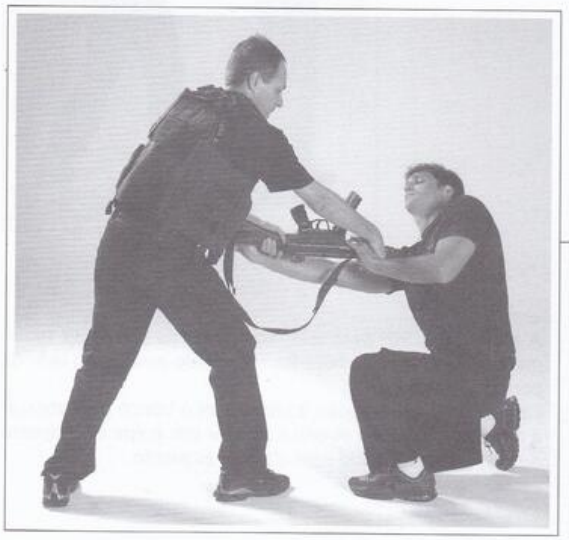
A vítima gira 90° para trás, com a perna direita se movimentando no sentido horário, assumindo posição ao lado da perna do agressor.
Em um único movimento, a vítima gira o tronco para abraçar a arma com o braço direito e acertar um golpe de cotovelo no rosto do adversário com o braço esquerdo.



Na seqüência, a vítima usa as duas mãos para agarrar a arma e ainda acerta um golpe de joelho na genitália do inimigo.



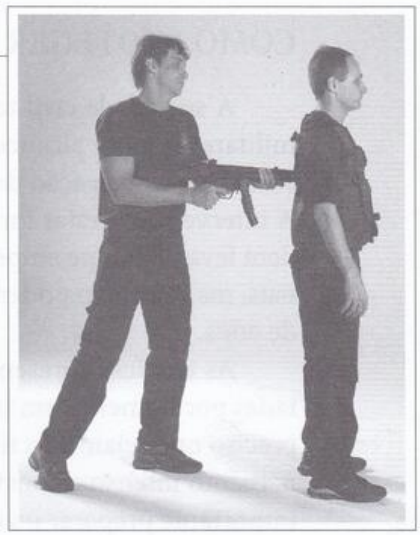
Ainda abraçada com a arma, a vítima deve projetar o tronco para acertar o adversário com o cano da arma, enquanto a mão esquerda puxa a sua coronha para baixo.

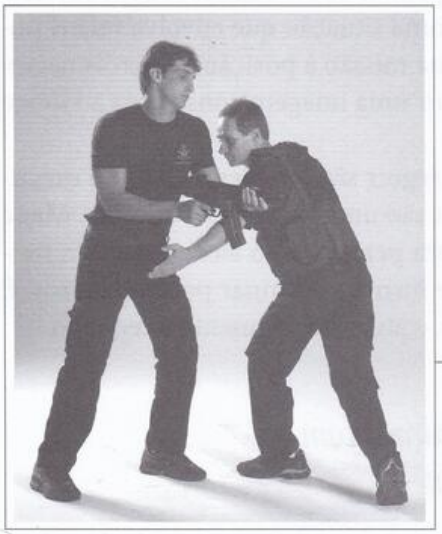


Quando a mão esquerda da vítima segurar a coronha e a mão direita segurar o cano, a arma deve ser sacudida e puxada para trás de forma a tirá-la do agressor.

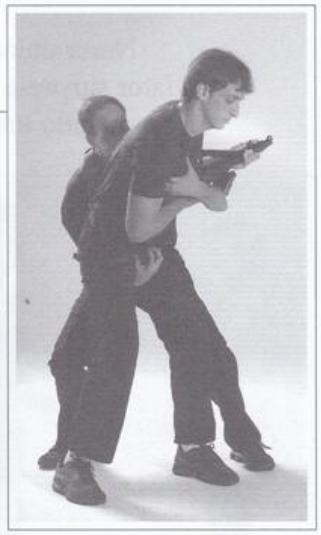
Uma alternativa

O agressor ameaça a vítima por trás. Seu objetivo é conduzi-la para algum lugar.

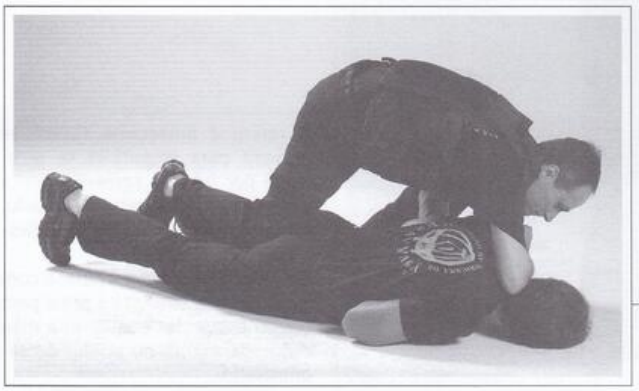




O corpo gira 90° para trás, no sentido anti-horário, para que a perna esquerda possa se colocar ao lado da perna do agressor.
A mão esquerda ajuda a afastar o cano da arma.



A perna esquerda serve como eixo para que a perna direita possa se posicionar atrás do agressor.
A mão esquerda abraça a arma e a direita segura na genitália do agressor.



A vítima levanta e arremessa o agressor ao chão e ainda acerta vários golpes nele.

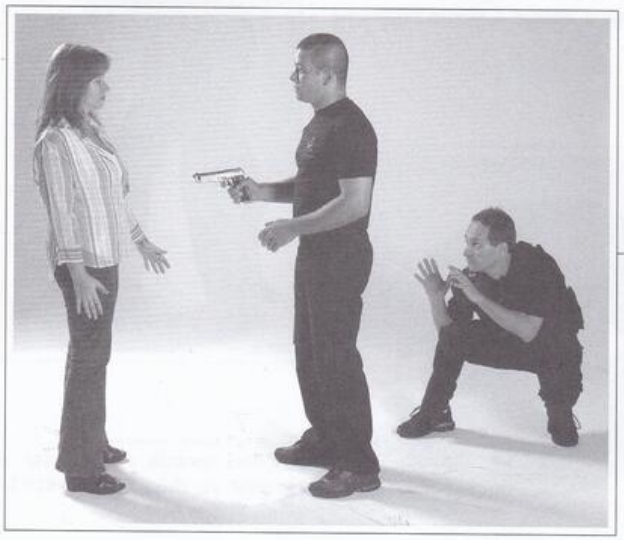
COMO PROTEGER E RESGATAR REFÉNS

A sociedade civil tem a expectativa de que as forças policiais e militares sempre alcancem o sucesso no cumprimento de suas missões. Tem a obrigação de desempenhar as suas missões com sucesso. A intervenção destas forças em uma situação que envolva reféns poderá levar a equipe empenhada na missão à posição de heróis nacionais, mas também poderá destruir uma imagem construída ao longo de anos.

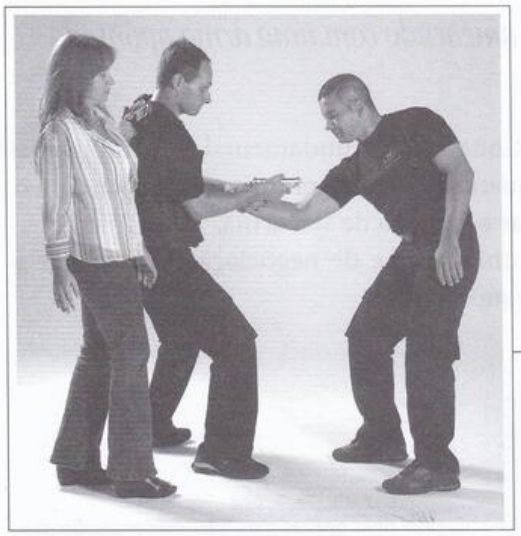
As técnicas apresentadas a seguir são simples, e quando executadas por homens bem treinados são uma garantia de sucesso. Mas é preciso que sejam executadas com perfeição, só alcançada com treinamento intenso e constante, de forma a eliminar possíveis erros. É importante preparar o ambiente, e atuar no momento adequado.

Como resgatar uma refém ameaçada com uma arma apontada à sua frente

Nesta situação, onde qualquer erro pode custar a vida do refém, o fator surpresa é fundamental. A própria vítima representa um perigo, quando um olhar suspeito pode revelar a existência de um salvador. Por isso é importante reagir no momento certo, quando o ambiente estiver preparado.

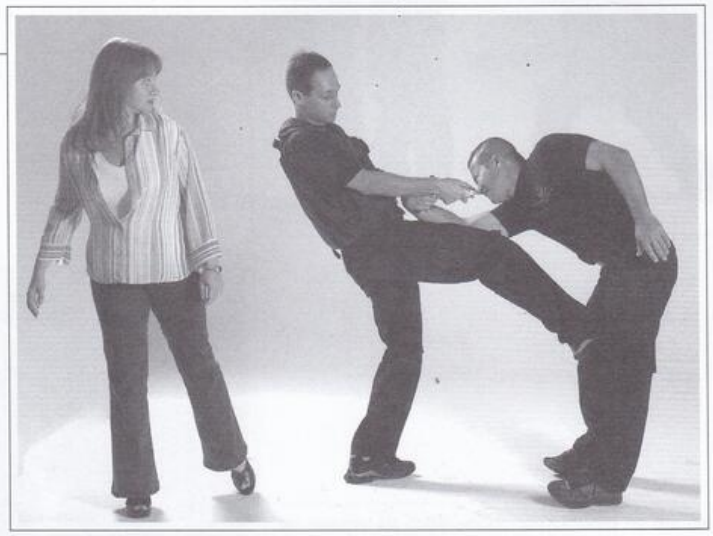


A refém é ameaçada. Quem se prepara para resgatá-la se posiciona por trás do agressor, com a perna direita à frente, agachado, fora do campo de visão do seqüestrador.
Ele então pula para a frente, e com a mão direita empurra a arma para o lado esquerdo, enquanto a mão esquerda segura no punho do seqüestrador.



Antes que a refém entenda a nova situação, o seu salvador se coloca entre ela e o seqüestrador, com a mão esquerda puxando o punho do adversário, e com a mão direita empurrando a arma, girando-a em direção ao agressor.

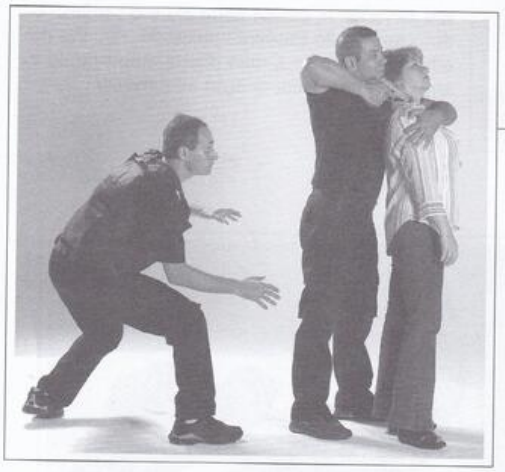
É o momento para acertar o seqüestrador com um chute regular.



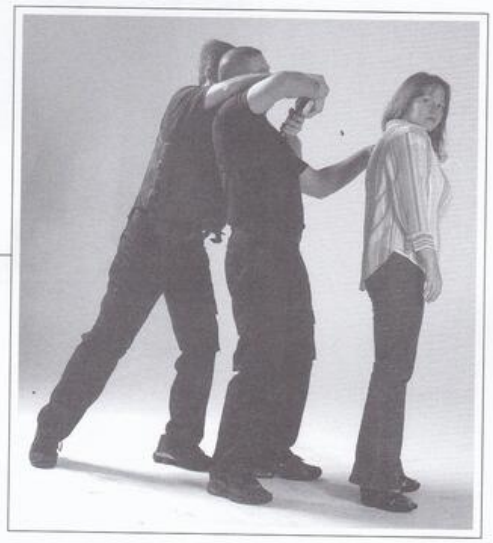
Como resgatar um refém, ameaçado com uma arma apontada por trás

O fator surpresa continua sendo fundamental, e o momento adequado para atuar será quando o seqüestrador se empolgar com o seu discurso, e assim desviar a atenção de sua arma.

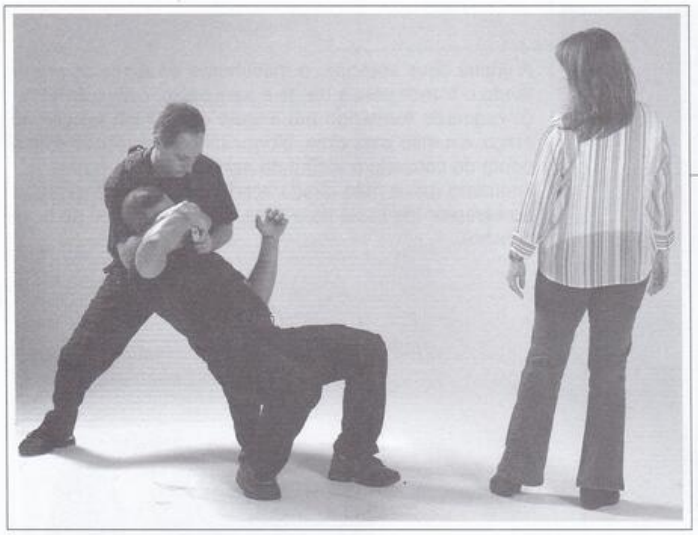
Uma das funções de uma equipe de negociação é conduzir a conversa para alcançar este momento.



Existem duas opções para lidar com essa situação: o uso da arma de fogo e a habilidade da equipe tática para se aproximar do seqüestrador por trás.



Com um só movimento, o membro da equipe de resgate pula por cima do seqüestrador e usa a mão esquerda para segurar no cano da arma e virá-la na direção do peito dele. Enquanto isso a mão direita segura o punho do seqüestrador e o ajuda a afastar a arma e dobrar o punho, o seu corpo vai para trás, para afastar o inimigo da vítima.



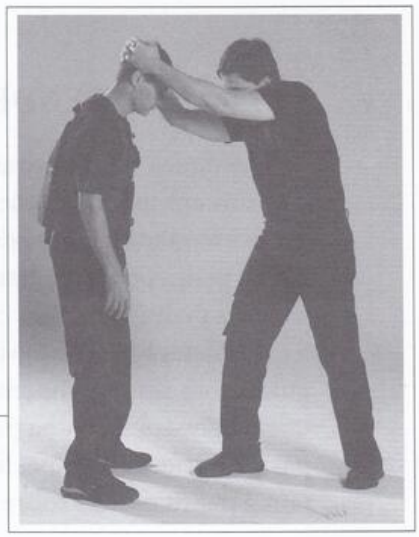
O seqüestrador deve permanecer sob controle, e o membro da equipe de resgate continua a se movimentar para trás.

Obs.: O ataque ao seqüestrador deve ser muito rápido, e deverá terminar antes que a própria vítima entenda a nova situação.

COMO SE DEFENDER DE UM GOLPE COM O JOELHO

O golpe do joelho é considerado o golpe mais poderoso que pode ser aplicado com o uso de uma parte do corpo humano, se for usado em média ou curta distância. É importante que a reação contra esse ataque seja rápida e tenha início o mais cedo possível.

A vítima, de frente para o agressor.



O agressor pula para a frente, segura a cabeça da vítima com as duas mãos e começa a puxá-la para baixo, na direção de seu joelho.
Este é o momento para começar a reagir.

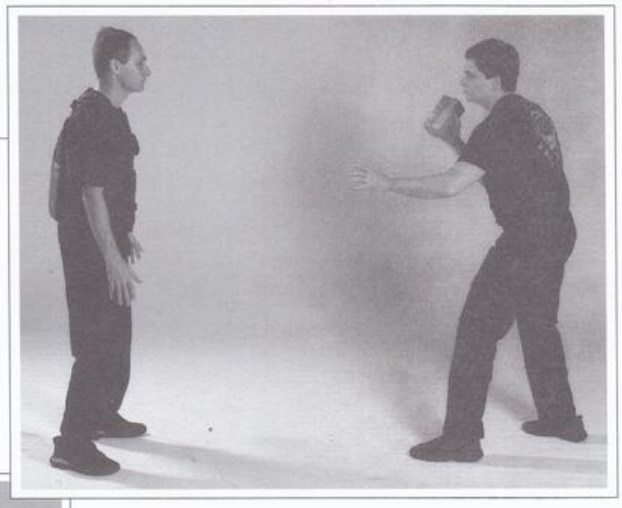
A vítima deve antecipar o movimento do agressor, projetando o tronco para a frente e para baixo, com o antebraço esquerdo formando um ângulo de 45° em relação ao braço, e a mão para cima, bloqueando e desviando com a ponta do cotovelo o joelho do agressor de sua trajetória. Enquanto isso a mão direita acerta um golpe na genitália do agressor (de baixo para cima, como um golpe de boxe gancho).

Se o agressor levantar o seu joelho esquerdo, a mão esquerda o desviará da mesma forma, apenas o ataque com a esquerda será frontal, devendo passar entre o braço e o antebraço.

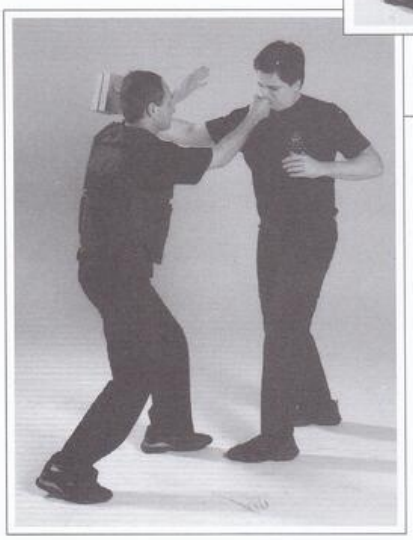
COMO SE DEFENDER DE UM ATAQUE COM PEDRAS

Ataques com pedras, tijolos ou objetos semelhantes são bem comuns em manifestações violentas ou tumultos locais. É preciso se aproximar rapidamente do agressor, para evitar que o seu movimento com a pedra possa ganhar amplitude, reduzindo assim a energia aplicada na pedra, evitando com isso que ela cause um estrago maior.

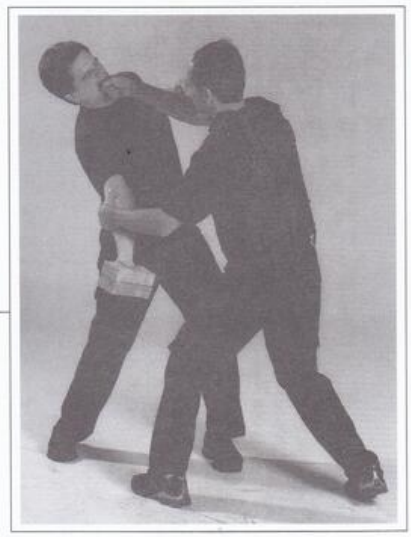
A defesa não é um simples bloqueio, mas sim um desvio conseguido com um movimento circular do braço, no mesmo sentido em que o agressor trabalha para lançar a pedra. Assim, o braço funciona para amortecer o golpe, bloqueando e fazendo com que o braço que tem a pedra deslize sobre o outro.



O agressor já está com o tijolo na mão.



O agressor pretende atacar a pedra, e quem vai evitar, avança com a perna esquerda, e usa a mão esquerda para defender, enquanto aplica um golpe de boxe com a mão direita.
Ele deverá se aproximar o suficiente para o caso de a pedra escorregar da mão do agressor, não atinja suas costas ou cabeça.



Depois, ele continua avançando, com a perna direita para a frente e na diagonal, agarrando o antebraço do agressor, continuando assim com o movimento giratório do seu ataque.

Reagir ou não reagir?

Sentir a humilhação decorrente de uma agressão, a sensação de ser pisado, reduzido à posição de fracasso: não importa o tipo de agressão: assalto, briga de rua, estupro, seqüestro...

Ser agredido fere profundamente a auto-estima, é como um golpe no respeito próprio seguido de uma debochada gargalhada...

Não é a perda do relógio, bolsa ou mesmo um carro; o que mais perturba em assalto. Não é a dor física de um soco ou chute o que mais aflige, não é o sexo o que mais humilha em um estupro. Mas o sentimento de ser invadido: este sim destrói intimamente a dignidade.

A consciência da grande probabilidade de se sofrer uma agressão, amedronta e lança a questão: reagir ou não reagir?

Considerando que não fazer nada é uma maneira de reagir, a perguta de ser reformulada: qual é a melhor e a mais segura forma de reagir?

Buscar respostas para este questionamento é a melhor reação a nossa realidade. Estar preparado é a forma mais segura de se enfrentar o dia-a-dia violento em que vivemos. lembrando que em todas as situações, devemos avaliar as conseqüências de nossas ações.

Reagir não é gerar mais violência, é eliminá-la; não permitindo que ela se alimente com uma reação permissiva. Reagir representa riscos. Não reagir representa riscos. Segurança e riscos caminham juntos! Não reagir é estender a bandeira branca sem lutar. No cálculo custo/benefício de uma reação, segurança é custo/benefício; e a forma de lidar com riscos se rá decisiva para gantir a segurança como benefício.

E quando a ameaça é perder a vida? O que poderia ser risco maior? Como o medo de reagir pode nos levar a aceitar a morte sem lutar?

Há três formas culturais de lidar com uma ameaça: aceitar e receber a agressão passivamente; fugir ou cambater.

Caro leitor a melhor maneira de enfrentar um conflito á não entrar em conflito. Mas se o conflito lhe acometer, reaja com a certeza de poder conviver com a lembrança de sua orgulhosa atitude.

Preencha uma ficha de cadastro no
www.imagoeditora.com.br
e acompanhe os próximos lançamentos

Composto e impresso nas oficinas gráficas da
IMAGO EDITORA

A *FEDERAÇÃO SUL-AMERICANA DE KRAV MAGÁ* foi criada para resguardar a qualidade do ensino de Krav Magá na América do Sul, criando um código de conduta que está direta e indiretamente relacionado a todos os alunos de Krav Magá.

Também é sua responsabilidade divulgar e organizar eventos, além de formar e supervisionar seus instrutores.

Krav Magá é uma marca registrada no INPI, e o seu uso no Brasil sem a devida autorização é crime federal. A marca foi registrada para resguardar o nível técnico e ético da prática do Krav Magá, respeitando a filosofia idealizada por seu criador, Imi Lichtenfeld(Z"L) e introduzida no Brasil pelo Mestre Kobi Lichtenstein.

KRAV-MAGÁ

www.kravmaga.com.br

KRAV MAGÁ

A proposta desta obra é apresentar aspectos ainda pouco conhecidos do **KRAV MAGÁ**, a técnica de defesa pessoal israelense. Nele, Kobi Lichtenstein oferece um pouco da história do **KRAV MAGÁ**, da história de seu criador Imi Lichtenfeld, da sua filosofia, além de alguns de seus movimentos – ilustrados por seqüências de fotografias.

ISBN 85-312-0990-0

9 788531 209901